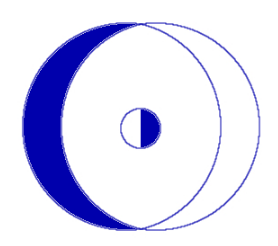
Gopal Norbert Klein

Heilung von Beziehungen I

Traumatherapie und Spiritualität



[Verlag]

www.traumaheilung.net

Online-Version 1.01
Datum der Veröffentlichung: 14. November 2018



Inhalt

Vorwort

Dieses Buch freut sich, wenn es bei dir sein darf. Es handelt vom Schlüsselprinzip glücklicher Beziehungen und somit von der Wandlung dieser Welt zum Guten. Es ist in sich komplett und vollständig. Es enthält Aktivierungen aller Ebenen, vom Individuellen bis zum Planetaren. Das Buch beginnt mit hilfreichen Informationen, mit Kontextbildung und geht dann mehr und mehr dazu über *das Lesen selbst* als Tor zum Bewusstsein werden zu lassen.

Wenn du einen Partner oder eine Partnerin hast, dann schlage ich euch vor dieses Buch gemeinsam zu lesen. Es stellt meinen eigenen Weg dar und ist somit direkt aus erlebter Praxis geschrieben. Das was du hier erfährst kann nicht nur deine Partnerschaft in ein Himmelreich verwandeln, es hat auch das Potential dich tiefgreifend zu transformieren, weit über alle Beziehungsthemen hinaus. Wenn du zur Zeit keinen Partner hast oder noch nie eine Partnerschaft hattest, dann kann dir dieses neue Bewusstsein dazu verhelfen, dass ein wunderbarer, passender Mensch in deinem Leben erscheint.

Beziehung geht nur ohne Ego, Beziehung oder Verbindung ist der Tod des Egos. Wir begeben uns auf eine Reise in die Verbindung, wobei unsere Wahrnehmung als ein getrenntes Individuum in den Hintergrund treten wird. Das bedeutet nicht, dass man sich aufgibt, sondern, dass wir unser Zentrum von „ich“ oder „Du“ hin zum Verbunden-Sein mit anderen Menschen verlagern. Dieses Leben in Verbindung ist ein Austausch auf allen Ebenen: Sprache, Körper, Geist und Energieflüsse.

Das Schlüsselprinzip lautet *Ehrliche Kommunikation* über das was wir brauchen und möchten und das, was wir nicht wollen und nicht gut für uns ist. Damit wäre eigentlich schon alles gesagt. Da die Umsetzung aber auf Grund von ungünstigen Bindungserfahrungen in der frühen Kindheit oft schwierig ist, möchte ich diesem Thema ein ganzes Buch widmen. Es ist ein geradliniger Weg, prinzipiell einfach, jederzeit möglich und von jedem ohne spezielle Fähigkeiten machbar. Damit entspricht er dem natürlichen Fluss des Lebens, wenn man alle Konditionierungen der Gesellschaft weg lässt. Insofern führt dich dieses Buch dahin zurück, wo du vielleicht als Kind gezwungen wurdest auszusteigen. Ich komme auch immer wieder auf die Themen Entwicklungstrauma und Bindungstrauma zu sprechen, weil diese die Ursachen für alle Hindernisse in Beziehungen sind.

Darüber hinaus möchte ich einige spirituelle Aspekte vermitteln, die mir von meinen Lehrern und Lehrerinnen übertragen wurden und die ich selber praktisch erfahren und erforscht habe. All dies geht sehr weit über die Konzepte dieser Gesellschaft hinaus. Der Gesellschaft in der wir heute leben fehlt jegliches tiefgründige Wissen und Verständnis über die Gesetze des Lebens, wie man gemeinsam alles zum Schönen und Guten gestalten kann.

Erst wenn wir uns auf tiefe, langfristige und glückliche Beziehungen und Gemeinschaften einlassen können, ist der Weg für Meditation und Spiritualität frei. Ohne diese Basis wird Letzteres zur Flucht vor unangenehmen Gefühlen aus der Kindheit, die durch *fehlende Verbindung heute* immer wieder reaktiviert werden.



1. Wenn du nicht mehr weiter weißt...

Wir alle wissen nicht mehr weiter… Diese Gesellschaft und Kultur in der wir leben ist am Ende ihres Weges angekommen. Wir können nicht noch mehr kämpfen, arbeiten, konsumieren, Dinge und Erlebnisse anhäufen. Insofern geht es allen so, dir, mir und auch allen die scheinbar noch Ihr Leben stabil halten können. Warum sage ich dass? Weil es ein kollektives Phänomen ist, wir haben die Verbindung untereinander verloren. Auch die erfolgreichen Menschen dieses Systems leiden darunter, denn es gibt keine Lösung alleine, es gibt nur gemeinsame Lösungen. Und die Lösung die wir suchen ist ein ehrlicher Austausch über unsere tiefsten Gefühle und Empfindungen. Stattdessen leben wir aber eher wie Arbeitsroboter, in einer imaginierten gnadenlosen Welt aus Leistung, Erfolg, Selbstdarstellung und Konkurrenzkampf. Das was uns Menschen lebendig und glücklich macht wird nicht gefördert: Familien, Frieden, Entspannung, Verbindung, Kommunikation, Natur, usw.

Insofern sitzen wir alle im selben Boot. Trotzdem kann jeder individuell dieses sinkende Schiff verlassen und völlig neue Wege gehen und dabei andere unterstützen das Gleiche zu tun. Dieses Buch ist ein Leitfaden nicht nur zur Transformation deines individuellen Lebens sondern auch für die Gesellschaft als Ganzes. Da wir aufgrund unserer Biologie in Wahrheit alle dasselbe suchen, ist es letztlich ganz einfach. Und trotzdem ist dies das größte Tabu unserer Welt: „Ich sehne mich nach Verbundensein, Angenommensein, Austausch, Frieden, Lebendigkeit, Liebe.“

Zuerst räumen wir eine zentrale kollektive Programmierung aus dem Weg, nämlich dass du schwach, klein und ohnmächtig bist und weder in dir noch in der Welt etwas verändern kannst. Das ist das Lebensprogramm, das man dir gegeben hat, und das werfen wir jetzt als erstes über Bord. Man hat dich angelogen über dich selbst. Das wichtigste was du in diesem Buch lernen kannst ist, dass du handeln, gestalten und die Welt verändern kannst! Auch wenn es sich im Moment vielleicht anders *anfühlt*. Das *Gefühl* von klein, schwach usw. ist nicht wahr, es ist nur Teil der Matrix, die wir mit diesem Buch gemeinsam verlassen. Die *Realität*, die *Wahrheit* ist das Gegenteil, nämlich dass du nahezu unbegrenzt erschaffen und gestalten kannst!

2. Die Biologie von Interaktion

Wir Menschen gehören zur Gattung der Säugetiere. Säugetiere konnten sich in der Evolution über die Reptilien entwickeln, indem sie etwas Neues ins Spiel brachten: Zusammenarbeit!

Säugetiere haben sich als Gruppentiere entwickelt und hatten dadurch einen entscheidenden Vorteil gegenüber den Reptilien. Gemeinsam und in koordinierter Zusammenarbeit waren sie den isoliert lebenden Reptilien überlegen. Hinzu kam, dass die Säugetiere sich über ein Frequenzband verständigen, welches Reptilien nicht hören konnten. Säugetiere kommunizieren über höhere Töne als Reptilien wahrnehmen können. Somit konnten sie von Reptilien unerkannt miteinander in Verbindung treten. All dies brachte gewaltige Vorteile in der Evolution. Auf der anderen Seite erforderte dieser Entwicklungsschritt aber auch völlig neue Fähigkeiten für das Nervensystem.

Dadurch dass Säugetiere in Gruppen leben, müssen sie sich gefahrlos einander annähern können und sich gegenseitig signalisieren können ob dies möglich ist. *Unser Nervensystem und unser Gehirn entwickelten sich daher für ein Leben in Gruppen und sozialem Austausch*. Ein Eingebundensein in ein Rudel, in eine Gruppe bedeutete Sicherheit und die Möglichkeit zur Fortpflanzung. Der Ausschluss aus dem Rudel bzw. der Gruppe bedeutete in der Evolution Leiden und Tod.

Unsere Nervensysteme sind also grundlegend, physisch und biologisch dazu angelegt in Gruppen, sozialer Interaktion und in langfristigen Beziehungen zu leben! Für uns als Teil der Säugetierwelt gibt es keine Lösung als getrenntes, isoliertes Individuum. Isolation und fehlende soziale Interaktion bedeuten für unseren Körper extremen Stress. Insofern gibt es für uns keine Lösung oder Heilung alleine, sondern das In-Verbindung-Sein *ist* die Heilung, weil es die tiefsten Schichten unseres Nervensystems beruhigt und uns dadurch in einen glücklichen Zustand versetzt. Ob wir uns glücklich und erfüllt fühlen hängt weitgehend vom Zustand dieser tiefen Nervensystemschichten (Körper) ab und kann nur wenig durch höhere Vorgänge (Gedanken) beeinflusst werden.

Wenn wir die beiden zentralen Grundbedürfnisse unseres Nervensystems erfüllen können, nämlich Sicherheit durch Verbundensein mit anderen Menschen und Fortpflanzung stellt sich ein Gefühl von Frieden, Glück und Erfüllung ein. Diese werden von tiefen Körperprozessen gespeist, die so gut wie gar nicht durch Denken, Probleme lösen und Planen zu beeinflussen sind.

Die Polyvagal-Theorie von Stephen Porges beschreibt diese Zusammenhänge in bisher nie dagewesener Klarheit, Tiefe und Präzision. Sie liefert ein grundlegendes Verständnis der zwischenmenschlichen Interaktionen auf Basis biologischer Vorgänge.

3. Vier Optionen in Beziehungen

Ob eine Beziehung gelingt, sie sich immer weiter vertieft und entfaltet oder ob sie stagniert und in Frust, Resignation oder gar Trennung endet, hängt einzig und alleine davon ab, ob wir es schaffen zu einem ehrlichen Mitteilen unserer Zustände zu gelangen.

Beziehung entsteht auf der Grundlage einem anderen Menschen über längere Zeit physisch nahe zu sein. Aus dieser physischen Nähe und deren Interaktionen entwickelt sich das was wir Beziehung nennen. Kommt es zu einem echten Austausch hat dies tiefgreifende, heilsame Änderungen in unserem Nervensystem und unserer Psyche zur Folge. Glücksgefühle, Lebenssinn und Erfüllung stellen sich ein, die bis zu ekstatischen und transpersonalen Erfahrungen führen können.

Das Ausmaß an Glück in unserem Leben entspricht exakt dem Ausmaß an Verbindung, welches wir zu anderen Menschen haben. Und das Ausmaß an Verbindung wird durch die Tiefe der Ebenen bestimmt über die wir uns austauschen können. Verbindung ist das Glück was wir suchen. Genau dieses Maß an Verbindungsvermögen ist das Kriterium was Menschen als Paare zusammenbringt. Ein reines Zusammenbringen der Körper führt nicht zu Intimität und Nähe die uns nährt. Nur das ehrliche Austauschen alle Zustände und Gefühle führt in den Beziehungshimmel. Wer eine solche Intimität gelebt hat ist am Ziel seines Erdenlebens, er hat gelernt zu lieben und sich lieben zu lassen, alle Barrieren seinem Partner und dem Leben gegenüber hinzugeben. Solche Menschen sind durch den Tod ihrer Egos gegangen und leben bereits hier auf Erden im Paradies.

Jedes Paar hat eine zentrale Gemeinsamkeit: Der Abstand zu einander. Dieses Maß ist das worauf sich Paare unbewusst einigen bzw. aus ihrer Kindheit in die Beziehungsgestaltung mitbringen. Jeder Partner eines Paares hat prinzipiell die gleiche Verzerrung im Nervensystem und braucht das gleiche Maß an Abstand. Das ist die eigentliche Basis, die aber meist völlig unbewusst ist. An der Oberfläche mag es unterschiedlich aussehen, z.B. dass ein Partner immer versucht mehr Nähe herzustellen, während sich der andere distanziert. Fakt ist aber, dass beide Partner durch ihre Konstellationen das gleiche Maß an Abstand und Nähe erfahren. Es spielt also keine Rolle wer welche Funktion an der sichtbaren Oberfläche ausübt. Für eine erfüllte Partnerschaft geht es aber vielmehr nur darum wie viel ehrlicher Austausch möglich ist. Das ist der zentrale Schlüssel, nur darum müssen wir uns kümmern.

Das Schöne ist nun, dass das Herstellen glücklicher Beziehungen prinzipiell tatsächlich sehr einfach ist. Das was es zu einer Herausforderung macht sind negative Erfahrungen mit Kontakt in unseren ersten Lebensjahren, die wir vielleicht noch nicht überwunden haben. In diesem Buch erfährst du wie du zusammen mit deinem Partner deine Kindheit heilen und zu einem glücklichen Leben finden kannst. Denn Heilung bedeutet immer nur das Aktualisieren von Beziehungsmustern und das Erfahren, dass ein Leben in Verbindung möglich, sicher und sogar schön sein kann. Alles andere sind Symptome an der Peripherie, wie z.B. Krankheiten, um die es in Wirklichkeit gar nicht geht, sie sind nur Folgen von Nichtverbundensein.

Um zu diesem Glück zu finden brauchen wir einen völlig neuen Umgang mit unserem Partner bzw. mit anderen Menschen. Allgemein gesagt haben wir vier Möglichkeiten, um mit dem was im Kontakt mit anderen Menschen *in uns* passiert umzugehen: Unterdrücken, Ausagieren, Meditieren oder Mitteilen. Der goldene Weg, der auf leichteste Art zum Ziel führt und uns durch das gesamte Buch führen wird, ist das ehrliche Mitteilen. Gehen wir die vier Optionen der Reihe nach durch:

3.1. Unterdrücken

Unterdrücken ist die destruktivste Form, die es gibt um mit inneren Bewegungen im Beziehungskontext umzugehen. Es bedeutet, das was in uns passiert innerlich abzuspalten, sodass wir es selbst nicht mehr wahrnehmen. Eine in uns aufkommende Wut z.B. einfach zu leugnen und dies solange zu tun, bis wir sie selbst nicht mehr spüren. Dies kann bereits seit der Kindheit geschehen und völlig automatisiert sein, sodass wir uns dieses Vorgangs bezüglich einzelner Gefühle gar nicht mehr bewusst sind. Dabei geht es immer um Gefühle und Zustände bezüglich zweier Bewegungsrichtungen: Abgrenzung und Zuwendung, also um Dinge die wir nicht wollen, die uns nicht gut tun und um Wünsche und Bedürfnisse an unseren Partner. Unterdrücken bedeutet wir reagieren nicht, wir handeln nicht, wir tun so als wäre nichts.

Wer jedoch feinfühlig ist spürt einen solchen Konflikt des Partners im eigenen Nervensystem. Es fühlt sich sehr quälend an, denn das was der Partner aus seinem Bewusstsein erfolgreich verbannt hat, steigt nun in der eigenen Wahrnehmung auf! Dort allerdings wahrnehmbar als diffuse Spannung und subtile Leidenszustände die wenig greifbar sind. Insofern bewahrt man seinen Partner damit nicht vor den eigenen Abgründen sondern viel schlimmer er bekommt es in einer verzerrten Version zu spüren. Für Menschen die nicht auf diesen Ebenen geschult sind ist praktisch unmöglich damit adäquat umzugehen und so mündet es zwangsläufig in äußere Konflikte.

Ein typisches Beispiel: Die Partnerin verdrängt ihre Wut auf den Partner, dass er ihr angeblich nicht genug Aufmerksamkeit gibt. Er fühlt diese Energie als diffusen Stress in seinem Körper und projiziert ihn wiederum nach außen auf seine Partnerin. Am Ende gibt es endlosen Streit über äußere Dinge, die mit der Ursache rein gar nichts zu tun haben.

Ein anderes typisches Beispiel: Der Partner verdrängt sein Bedürfnis nach Abgrenzung und Eigenleben. Die Partnerin erlebt die damit verbundene, unterdrückte Wut des Partners in ihrem System und nimmt es als drohende Distanzierung wahr. Um gegenzusteuern versucht sie nun umso mehr den Partner zu erreichen. Ein Spirale die wiederum in endlosen Konflikten über äußere Begebenheiten mündet, weil die entscheidenden Dinge weder bewusst wahrgenommen noch kommuniziert werden.

3.2. Ausagieren

Ausagieren ist für den Körper etwas weniger destruktiv als unterdrücken, weil das was in uns passiert einen Kanal nach außen findet. Jedoch leidet dann unser Partner, was wiederum die Beziehung belastet oder zerstört. Ausagieren bedeutet, ein Gefühl das in uns aufkommt direkt in eine Aktion gegenüber dem Partner umzusetzen. Zum Beispiel bei Wut den Partner sofort anzuschreien oder etwas in der Wohnung kaputt zu machen. Ausagieren kann aber auch subtilere Formen annehmen, wie exzessives Reden über leere, mentale Inhalte oder ständiges Herumnörgeln. Auch sich zu trennen ist Ausagieren, denn Trennung passiert nur und ausschließlich dann, wenn etwas nicht kommuniziert werden kann! Auch das kann letztlich nicht zum Ziel führen. Ausagieren geschieht immer dann, wenn wir etwas *tun*, statt unsere Gefühle mitzuteilen. Wenn die inneren Bewegungen so stark sind, dass wir sie nicht mehr mitteilen können, geht es darum sie auf eine nichtdestruktive Art zu kanalisieren: Briefe schreiben und dann verbrennen, in einer sicheren Umgebung die Wut rausschreien, auf ein Kissen oder Sofa einschlagen, usw. Wenn sehr viel Wut seit der Kindheit festgehalten wurde, kann es sein, dass ein solches Ausagieren anfangs notwendig ist, bevor man über das was da geschieht überhaupt mit etwas Distanz sprechen kann.

3.3. Wegmeditieren

Die dritte Variante ist das, was viele spirituelle Menschen versuchen: Ein Gefühl kommt auf und statt es zu unterdrücken oder auszuagieren, ziehen sich diese Menschen zurück und versuchen in diesem Gefühl „zu sein“, es wegzumeditieren. Im Gegensatz zu den ersten beiden Varianten ist dies prinzipiell eine funktionierende Möglichkeit. Praktisch jedoch sind die meisten dazu nicht in der Lage, weil das was Leiden in Beziehungen verursacht immer Gefühle sind, die seit der frühen Kindheit nicht integriert werden konnten. Als Kind waren wir alleine mit diesen schlimmen Gefühlen und wenn wir uns heute zurückziehen, um die Gefühle zu fühlen sind wir ja wieder damit alleine! Für manche Menschen die frühe Traumatisierungen erfahren haben ist diese Vorgehensweise sogar potentiell gefährlich. Wenn ein spiritueller Lehrer solchen Menschen die Anweisung gibt nichts zu tun und einfach mit dem Gefühl zu sein, dann weiß er nicht was er tut und ggfs. damit anrichtet. Ich habe immer wieder mit Menschen zu tun, die nach einer solchen jahrelangen Praxis nicht mehr kontakt- und lebensfähig im Alltag sind und mit großem Aufwand zurück zu den Menschen gebracht werden müssen. Und selbst wenn jemand die Kapazität hat alles wegzumeditieren so ist es doch ein unnötig langwieriger und qualvoller Prozess. Ein solches direktes Arbeiten mit inneren Zuständen ist erst ab einem bestimmten Grad von Stabilität im Nervensystem möglich, der wiederum von der Tiefe des Verbundenseins mit anderen Menschen bestimmt wird.

3.4. Mitteilen

Die Variante, die unserer natürlichen Biologie entspricht ist das ehrliche, authentische Mitteilen unserer Gefühle, die in der Partnerschaft entstehen. Dies ist *immer* heilsam, vertieft immer die Beziehung und führt immer zum Ziel. Es braucht keine Zeit: Mit dem Mitteilen und Gehörtwerden ist das Leiden aufgelöst. Sogar in der Bibel wurde das schon beschrieben: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Ich würde sogar noch einen Schritt weitergehen und behaupte: Geteiltes Leid ist Glück. Ich sage das in einer solchen Radikalität, weil ich es selbst erfahre und in den Paarsitzungen immer wieder erleben kann: Ehrliche Kommunikation ist Energiefluss und Energiefluss ist das was wir Glück nennen. Es ist das Schlüsselprinzip für wundervolle Beziehungen und ein erfülltes Leben.

Was das Ganze verhindert sind unserer Tabus, die wir seit der Kindheit mit uns herumtragen, die uns aufgebürdet wurden und die uns daran hindern uns wirklich mitzuteilen: Wenn ich das sage, dann verlässt mich mein Partner. Wenn ich das sage, hasst mich mein Partner. Wenn ich das sage ist unsere Beziehung dahin. All das sind implizite Annahmen die aus der Kindheit stammen. In Wahrheit können wir alles, wirklich alles, miteinander teilen. Je mehr wir mitteilen, je tiefere Ebenen dies erreicht, desto größer ist die Transformation. Das kann soweit gehen, dass ich sagen kann: „Du bist mir gleichgültig. Ich liebe dich gar nicht. Ich möchte Sex auch mit anderen Menschen. Ich hasse dich“, usw. Das heißt, es gibt da keine Grenzen. Denn das was da ist, ist ja ohnehin da, ob wir es nun mitteilen oder nicht. Und tatsächlich beginnt eine Beziehung überhaupt erst *nachdem* man sich die Wahrheit auf einer solchen Ebene gesagt hat, durch die Erschütterung hindurch gegangen ist und sich eben nicht trennt! Wie gesagt danach geht es überhaupt erst los! *Eine Beziehung beginnt erst, nachdem sie gescheitert ist.* Und dieses „Scheitern“ können wir auch ganz achtsam und behutsam geschehen lassen. Das was wir mit scheitern bezeichnen ist ja in Wirklichkeit das gegenseitige Kennenlernen statt in unseren Vorstellungen zu leben. Es ist die Begegnung mit der Realität und dabei löst sich unser Ego auf.

Bei alledem was du bisher gehört hast, es sind wirklich Dinge, die die tiefsten Schichten im Nervensystem ansprechen, nimm es bitte trotzdem leicht. *Du bist nicht alleine*, es geht uns allen so, auch ich muss das Mitteilen jeden Tag weiter lernen und üben. Wenn du dich bisher erst wenig mit solchen Dingen befasst hast, können diese ganzen Erkenntnisse wie ein Schock wirken. Es ist aber ein heilsamer Schock, denn er führt uns aus dem Gefängnis unserer Kindheit hinaus, hinein ins Licht eines bewussten, erwachsenen Lebens :-)

4. Wenn ich keinen Partner habe

Du hast immer einen Partner, er ist zur Zeit vielleicht nicht sichtbar. Es ist die mentale Projektion früher Beziehungserfahrungen, wo du alleine warst und dir die notwendige Bindung gefehlt hat. Du hast immer einen Partner, es sind immer Menschen da. Du hast vielleicht die *Erfahrung* von Alleinsein, Getrenntsein und Einsamkeit in der frühen Kindheit gemacht. Aber die *Realität* ist, dass du niemals alleine oder getrennt warst, bist oder je sein wirst. Natürlich kann es sein, dass deine tiefen Schichten im Nervensystem heute alte Umstände von Alleinsein (unbewusst) erschaffen. Es ist ein scheinbar hohes Risiko sich den Menschen wieder anzuvertrauen. Allerdings nur indem du da immer wieder durchgehst wirst du dein Zuhause im Verbundensein finden. Ein Gebet was in dieser Situation hilfreich sein kann: „Lieber Gott, bitte führe mich auf den Weg der Liebe“.

Wenn du nicht weißt wie du vorgehen kannst, ein paar hilfreiche Vorschläge: Fülle deinen Geist mit dem was du dir wünschst. Das kann bedeuten, schaue dir Liebesfilme an mit Happy End, lies Liebesgeschichten mit Happy End, denke über das Thema nach, stelle dir wirklich bildlich vor wie dein Traumpartner sein soll. Wie genau ist das wenn ihr zusammen seit, in welcher Umgebung, was macht ihr? Glaube ganz fest daran, dass es möglich ist. Lenke soviel Energie da hinein wie es geht. Jedoch ganz wichtig: *Tue* auch im realen Leben etwas, sodass das Leben eine Chance hat es dir zu ermöglichen, erzeuge Gelegenheiten indem du möglichst viel unter Menschen bist und dich austauschst. Gehe auch zu Orten und Veranstaltungen wo du normalerweise nicht hingehen würdest. Mach verrückte Dinge. Engagiere dich in der Gesellschaft, Verein usw., verschenke Dinge, die du hergestellt hast und verschenke deine Dienstleistungen. Bringe alles ins Fließen durch *Tun*, ohne daran ein gewünschtes Ergebnis als Erwartung zu knüpfen.

Bedenke, das Universum versagt dir nichts, all dies dient nur und ausschließlich dazu deine(!) Denkmuster zu ändern und deinem Körper neue Erfahrungen zu ermöglichen.

5. Mitteilen ist der Schlüssel

In jeder Beziehung geht es primär darum, bewusst das Maß an Nähe und Distanz zu kommunizieren was jeder Partner im Moment braucht. Wichtig ist zu begreifen, dass sowohl der Wunsch nach Nähe und Verbindung als auch der Wunsch nach Distanz und Abgrenzung völlig legitim und ok sind. Grundlage einer Beziehung ist die gemeinsame Entscheidung sich nicht zu trennen, sondern den Dingen die sich in uns zeigen Raum zu geben und vor allem sich darüber auszutauschen. Dabei spielt es keine Rolle ob etwas im Außen geschieht oder nicht.

5.1. Emotionen oder Sachebene

Die Basis jeder erfolgreichen Verständigung ist die Fähigkeit zur Unterscheidung von Emotionen und Sachebene. Meist vermischen wir beides. Gefühle, die nicht kommuniziert werden können, zeigen sich dann in verzerrter Form über die Sachebene. Eine typische Folge ist, dass man sich über Banalitäten streitet oder sich scheinbar nichts mehr zu sagen hat. Daher gehört zur Beziehungsarbeit vorrangig der Austausch über tiefe Emotionen, Dingen die mit Scham oder Angst besetzt sind und alles was als gefährlich oder problematisch wahrgenommen wird. In Wirklichkeit gibt es in Beziehungen nichts dergleichen, solange man im Austausch bleibt. Wenn überhaupt ist ein stockender oder fehlender Austausch problematisch, aber auch nur dann, wenn man sich nicht über diesen stockenden oder fehlenden Austausch austauschen kann ;-)

Für diese Dinge braucht es zumindest anfangs einen sicheren, geschützten Rahmen. Das können festgelegte Rituale zu bestimmten Zeiten sein: Zum Beispiel sich jeden Freitag Abend eine Stunde gemeinsam Zeit nehmen und sich zusammensetzen (nicht legen, die Wirbelsäule muss aufrecht sein), den Ort schön gestalten mit Kerzen, Räucherstäbchen usw. (ohne Hintergrundmusik). Dann beginnt ihr euch vorsichtig auf immer tieferen Ebenen mitzuteilen. Es sollte ein ruhiger Ort sein, mit guter Energie, zum Beispiel durch große Pflanzen oder Gewässer, geschützt ohne andere Menschen oder Haustiere in der Nähe. Ein öffentlicher Ort wie ein Café ist dafür absolut ungeeignet.

Beim Dialog sollten alle äußeren Dinge weggelassen werden: Was war, was sein wird, Erklärungen, Umstände, Diskussionen, Probleme lösen wollen, all das stört den Prozess nur. Es geht darum sich gegenseitig zu sagen: „Ich fühle mich im Moment [lustig, traurig, erregt, verzweifelt, leer, glücklich, …]“. Wenn die Sätze so beginnen seid ihr auf der sicheren Seite. Ihr werdet anfangs vielleicht leichte Schockmomente erleben, weil eure Vorstellungen nicht bestätigt werden aber auch wunderschöne Dinge von eurem Partner erfahren. *Wichtig ist sich immer wieder klar zumachen, es geht nicht um den Inhalt dessen was ausgetauscht wird, sondern um den Austausch selber. Der Austausch selbst ist die Lösung, darüber hinaus gibt es keine Probleme zu lösen. Es spielt keine Rolle ob man sagt „Ich hasse dich“ oder „Ich liebe dich“. Es ist dasselbe, denn es erzeugt das gleiche Maß an Nähe und Intimität!*

Solange ihr euch miteinander nicht zu hundert Prozent wohl und sicher fühlt und vollkommen glücklich seit, sind entscheidende Dinge noch nicht kommuniziert worden. Da dies praktisch immer „verlorene“ Kindanteile sind, die aus früher emotionaler Verletzung oder Vernachlässigung entstanden sind handelt es sich um die eigenen Tabus. Etwas was man unter gar keinen Umständen mitteilen möchte. Jedoch geht es genau darum! Solange du nicht alles, auf allen Ebenen mitteilst hast du Stress in deinem Körper. Stress ist keine Emotionen sondern die Reaktion des Körpers auf Gefahr, wenn man gleichzeitig nicht handeln kann. Das genau sind diese Kindanteile, sie waren Angst und Bedrohung ausgesetzt und konnten weder handeln, noch sich mitteilen, sie wurden also

von den Eltern nicht gesehen. Dadurch konnten diese Teile sozusagen nicht mitgenommen werden in der Entwicklung und warten im Keller darauf wahrgenommen und gehört zu werden (Integration). Mit dem vollständigen Mitteilen verschwindet jeder Stress in eurer Beziehung und es kehrt eine tiefe Entspannung, Frieden und Erfüllung ein. Ihr könnt euch auf diese Art von allem Leiden selbst befreien, ohne Psychotherapeuten und ohne spirituelle Lehrer.

Das worum es hier geht sind die Grundbewegungen aller Organismen in der gesamten Natur: Auf etwas zu, was wir brauchen und uns gut tut - vor etwas weg was uns nicht gut tut oder Gefahr darstellt. Das heißt wir wollen entweder mehr Nähe zu einem Menschen herstellen oder mehr Distanz. Dies gestaltet sich in einem ständigen Wechsel auch mit demselben Menschen.

5.2. Autonomie oder Verschmelzung

Autonomie oder Verschmelzung, das ist die Frage… :-) Der erste Schritt ist festzustellen, für welche Überlebensstrategie ihr euch jeweils entschieden habt. Diese Entscheidung war keine bewusste Entscheidung, sie wurde vom Nervensystem in den frühen Lebensjahren getroffen. Es stellt die beste „Lösung“ dar. Das worunter du heute leidest war damals die Möglichkeit für dich zu überleben! Das Interessante ist nun, dass es im Kern lediglich zwei Varianten davon gibt, nämlich einmal die Verbindung zu den Bezugspersonen zu retten und dich dafür aufzugeben, deine Autonomie und deine eigenen Bedüfrnisse zu opfern. Oder auf der anderen Seite die Verbindung zu deinen Bezugspersonen aufzugeben und stattdessen dich zu retten, also deine Bedürfnisse, deine Autonomie zu bewahren. Für eine Variante hast du dich entschieden und du weißt jetzt bereits genau für welche. Es kann auch sein, dass du beide lebst oder in deinen heutigen Beziehungen diese Varianten sogar wechseln, aber im Kern bestimmt eine dieser Überlebensstrategien dein ganzes Leben.

Natürlich gibt es darin wiederum Varianten und verschiedene Ausprägungen, die von einfachen bis zu sehr komplexen Typensystemen wie dem Enneagramm oder Tibetan Pulsing beschrieben werden. Jedoch reicht es erst einmal sich der grundlegenden eigenen Bewegung in Beziehungen bewusst zu sein um den Weg sehen zu können. Und dieser Weg besteht dann darin entgegen der eigenen Prägung zu handeln: Wenn du dich immer entfernst, gehe auf den anderen zu! Wenn du immer hinterherrennst, bleibe bei dir!

Wir haben uns in den ersten Lebensjahren für eine dieser Strategien entschieden. Wenn die Eltern nicht adäquat auf unsere Bedürfnisse eingegangen sind, sind wir entweder dazu übergegangen uns innerlich von den Eltern und der Welt zu trennen und in unsere Gedankenwelt oder in die Körperwahrnehmung zu flüchten. Oder wir haben uns von uns selbst getrennt, unsere Bedürfnisse abgespalten und sind symbiotisch mit den Eltern verschmolzen, um die Verbindung zu ihnen zu retten. Entweder haben wir unsere Autonomie gerettet oder die Verbindung zu den Eltern. Beides hatte einen hohen Preis, diente aber dazu, dass wir überleben und unser Nervensystem stabil halten konnten. Beides sind zentrale Aspekte, um die sich die Begriffe Entwicklungstrauma oder Bindungstrauma drehen. Es ist sehr wichtig, darüber nachzudenken, da es unser Beziehungsmuster heute als Erwachsener darstellt und sich massivst auf das Maß an Nähe und Verbindung und somit auf unser Lebensglück auswirkt.

Wenn du die Autonomievariante gewählt hast, wirst du Schwierigkeiten haben in Kontakt mit anderen Menschen zu kommen. Wenn du die Verschmelzungsvariante gewählt hast, wirst du es schwer haben dir in Beziehungen treu zu bleiben. In beiden Fällen fehlt immer jemand. Im ersten Fall fehlt der andere, im zweiten Fall fehlst du. Beide Varianten können sich auch abwechseln. Somit haben wir in Wirklichkeit solange dies nicht gelöst ist, noch gar keine Beziehung, da ja

immer jemand fehlt. Es sind alte Masken und Schutzmechanismen mit denen wir versuchen in Beziehung zu treten.

Erst wenn wir beginnen zu erkennen, dass unser Leben heute als Erwachsene nicht mehr von anderen Menschen abhängt können wir wirklich in Beziehung treten. Dies bedeutet, dass wir sowohl unsere Bedürfnisse nach Verschmelzung, als auch unsere Bedürfnisse nach Autonomie kommunizieren können. Beispiele: „Ich möchte gerne mit dir kuscheln, zusammen sein, reden, was unternehmen, usw.“ oder „Das und das tut mir nicht gut.“ oder „Ich brauche die nächsten 2 Tage Rückzug.“

Der Weg der Heilung für Menschen, die sich für ihre Autonomie entschieden haben:
Du hast dich in die Gedanken oder in deine Körpersymptomwahrnehmung zurückgezogen. Damit bist du identifiziert, und nutzt dieses wie einen Ersatzpartner. Daher geht es für dich hauptsächlich darum, wieder nach draußen zu schauen und das bedeutet *wirklich* sich wieder mit anderen Menschen zu beschäftigen, sich zu zwingen sich für andere Menschen zu interessieren. Ein Meilenstein auf dem Weg ist wenn du feststellst, dass du beginnst andere Menschen so zu mögen, dass du dich mit ihnen identifizierst, sie als etwas Reales, Wertvolles betrachtest. Es kommt der Moment wo du es wieder zulassen kannst andere Menschen zu brauchen. Und dies wird sich dann sehr sehr heilsam anfühlen und deine Existenz nicht mehr bedrohen.

Der Weg der Heilung für Menschen, die die Verschmelzung gewählt haben:
Du hast dich selbst aufgegeben und völlig in anderen Menschen verloren, du beschäftigst dich praktisch ausschließlich mit anderen und nimmst dich selbst nicht mehr wahr. Daher ist dein Weg genau umgekehrt: Es geht darum, mit der gedanklichen Beschäftigung mit anderen Menschen aufzuhören und stattdessen zur Wahrnehmung deiner Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zurückzukehren. Ganz wichtig für dich ist zu erkennen, dass die gedankliche Beschäftigung mit anderen Menschen *keine* Beziehung und auch *keine* Kommunikation darstellt! Erst wenn du wieder beginnst dich mit ins Spiel zu bringen geht es für dich voran.

Wichtig ist noch zu wissen, dass wir immer beide Aspekte in uns haben wenn eine sichere Bindung als Kind nicht möglich war. Ein Kind welches keine angemessene liebevolle Zuwendung erhält in Form von Freiheit und Geborgenheit trennt sich immer von beidem, von seinen Bedürfnissen *und* von der Verbindung zu den Eltern! Es ist eine notwendige Trennung, um das Nervensystem in einem solchen Umfeld stabil und funktionsfähig zu halten, sprich zu überleben.

Je mehr ich mich anpasse, desto größer wird gleichzeitig das (verdrängte) Bedürfnis nach Autonomie. Je mehr ich mich in meine Autonomie zurückziehe desto größer wird das (verdrängte) Bedürfnis nach Verbindung. Wir leiden also immer an beidem, leben aber primär einen Pol aus, weil uns dieser wenigsten eine Pseudoverbindung mit den Eltern ermöglicht hat.

Wenn das Umfeld so chaotisch oder zerstörerisch war, dass weder ein Abschotten ins Innere, noch ein symbiotisches Unterwerfen nach Außen zu Stabilität geführt hat, dann ist die Folge nicht mehr „nur“ Bindungstrauma, sondern dann geht die Entwicklung in Richtung psychiatrischer Krankheits-bilder. Dies soll nur der Vollständigkeit halber erwähnt werden und ist nicht Gegenstand dieses Buches.

5.3. Das Kontinuum der Regulation

Wir haben die Beziehungskonstellation auf oberster Ebene betrachtet und können das als horizontale Eben bezeichnen, da es um Nähe und Distanz geht, also das was in Bezug auf den anderen Menschen geschieht. Die zweite entscheidende Ebene ist die des eigenen Körpers, man könnte sie als vertikal bezeichnen, da sie keinen Bezug zu etwas im Außen hat sondern nur die Wahrnehmung von uns selbst betrifft.

Was Trauma und den Weg zurück zur Heilung angeht bewegen wir uns tatsächlich nur innerhalb von vier Zuständen des Körper. Es handelt sich dabei um unwillkürliche Anpassungen des ANS (Autonomes Nervensystem) an die äußere Situation. Der erste Zustand ist der von Heilsein, Entspannung, Glück und Wohlbefinden, unser eigentlicher Normalzustand, der jedoch nur vom Körper eingenommen wird wenn er die Umgebung als sicher einstuft. Diese Einstufung ob die Umgebung sicher, potentiell gefährlich oder sogar lebensbedrohlich ist unterliegt nicht unserem Willen, sondern wird vom autonomen Nervensystem vorgenommen. Dies kann diametral unserer bewussten Einschätzung entgegengesetzt sein. Beispiel: Einen Vortrag vor großem Publikum halten. Der Verstand erkennt durch die Sinne, dass jetzt gerade auf der Bühne nichts gefährliches passiert, der Körper jedoch nimmt es als lebensbedrohlich wahr und erzeugt große Angst.

Bei Gefahr erfolgt eine Aktivierung des Körpers für Kampf und Flucht. Unser Körper stellt die maximal mögliche Energie bereit für eine extreme körperliche Belastung. Der ganze Organismus macht sich bereit für einen Kampf auf Leben und Tod oder Flucht.

Gibt es keine Möglichkeit diese Energie körperlich(!) umzusetzen, z.B. weil der Gegner übermächtig ist und kein Fluchtweg zu erkennen ist, oder weil man den Körper nicht bewegen kann (Verschüttung, im Auto eingeklemmt, usw.), dann wandelt sich diese Energie in unserem subjektiven Erleben zunächst in Wut und Hass und dann in Angst und Panik.

Ist es über längere Zeit nicht möglich an dieser Situation etwas zu ändern, also nicht handeln zu können kommt es zur Abschaltung, zum sogenannten Shut-down. Der Körper betäubt sich zusätzlich zur hohen Erregung selbst und es kommt mehr und mehr zur Dissoziation. In einem noch weiteren Stadium gibt der Organismus völlig auf und erschlafft. Wir fühlen uns depressiv, lustlos und möchten nicht mehr am Leben teilnehmen.

Unser ganzes Leben bewegt sich praktisch nur zwischen den drei Zuständen Entspannung, Aktivierung und Erstarrung. Wir tun den ganzen Tag (unbewusst) nichts weiter als immer wieder zu versuchen in den ersten Zustand von Regulation und Sicherheit zu kommen, damit sich der Körper endlich entspannen kann.

Der Wechsel zwischen diesen Zuständen ist normalerweise immer der Umgebung entsprechend und sinnvoll, stellt er doch die Verteidigungsstufen unseres Körpers dar. Problematisch wird es nur, wenn der Körper z.B. nach einem Schockerlebnis nicht mehr aus dem Shut-down herauskommt obwohl die Gefahrensituation längst vorbei ist (Schocktrauma). Oder wenn unerträgliche oder gefährliche Umstände in der Kindheit länger andauern und sich das Nervensystem in der Wachstumsphase dafür anpassen musste (Entwicklungstrauma).

Der Weg zum Wohlfühlen führt in jedem Fall linear zurück, wir können nichts überspringen. Jemand im Shut-down muss durch Angst/Panik über die Integration von Wut und Hass zurück zu Sicherheit und Entspannung. Dieser Weg zurück kann nicht gedanklich oder direkt mit dem Willen bewerkstelligt werden, sondern nur indirekt über Körpereindrücke durch Bewegung und Kontaktvertiefung mit anderen Menschen.

Das zentrale Element der Heilung und Rückkehr zur Regulation ist die Integration von Wut und Hass. Dies ist oft mit Scham- und Schuldgefühlen belegt. In der therapeutischen Praxis kann die Rückkehr zur Regulation z.B. so aussehen, dass jemand mit Depression zunächst Angst oder Panik spürt, dann Schuld und Scham, danach Wut und Hass, dann eine extreme Bewegungsenergie die ausgedrückt und somit komplettiert wird, dann Tränen oder Zittern, dann eine tiefe Entspannungs- und Erholungsphase. Dies kann in einer Sitzung oder gestreckt über Monate verlaufen. Es hat mit klassischer Psychotherapie nichts zu tun, denn die wesentliche Arbeit findet über den Körper statt, über das Etablieren von Sicherheit im autonomen Nervensystem.

5.4. Achtsamkeit im Kontakt

Das ehrliche Mitteilen erfordert ein immer zunehmenderes Maß an Achtsamkeit im Kontakt. Meist sind wir relativ unbewusst mitten im Austausch mit anderen Menschen. Wir müssen also Meditation und Beziehung zusammen bringen. Je ruhiger, entspannter ich im Austausch mit einem Menschen sein kann, desto mehr nehme ich in mir wahr und desto ehrlicher und tiefer kann ich mich mitteilen. All dies führt dazu, dass wir uns mit einem anderen Menschen zunehmend sicherer fühlen. Und diese Sicherheit sorgt dafür, dass auch neurophysiologische Veränderungen stattfinden, die uns wiederum ermöglichen besser zu kommunizieren. Statt also unsere ganze Energie und Aufmerksamkeit in unsere Gedankenwelt oder in den anderen Menschen hinein zu verlagern, geht es darum uns selbst zu spüren und gleichzeitig mit unserem Partner in Verbindung zu bleiben. Dies wird möglich dadurch, dass wir das, was wir in uns fühlen, mitteilen.

Hierbei besteht die Schwierigkeit, dass die Gesellschaft uns dazu konditioniert hat Geschichten, also Gedankeninhalte auszutauschen statt unserer Gefühle. Viele Beziehungen bestehen überwiegend daraus, dass sich die Partner über Ideen, Konzepte und Vorstellungen unterhalten. Dadurch sind beide in Raum und Zeit verloren. Geschichten können nur im Koordinatensystem von Raum und Zeit existieren. Wenn wir jedoch zum direkten Kontakt, zum Fühlen und direkten Mitteilen kommen, lösen sich Raum und Zeit auf. Denn das worum es geht findet immer nur hier/jetzt statt, nirgendwo sonst. Der Körper ist immer hier/jetzt, er hat keine Geschichte, die Gefühle sind immer hier/jetzt, beides ist weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft. Wenn wir diesen Weg weitergehen nähern wir uns meditativen Zuständen und transzendieren unser Ego langsam und auf natürliche Weise. Es ist ein wunderbarer, zauberhafter und zutiefst mysteriöser Prozess.

Das System, die Matrix, die Gesellschaft, der Staat, die Wirtschaft möchten jedoch nicht, dass wir dahin schauen, sie leben davon dass wir von uns selbst abgelenkt werden. Es ist an uns, uns dagegen zu wehren und statt zu konsumieren und gegeneinander zu kämpfen wieder zu dem zurückzukehren was uns wirklich glücklich macht.

5.5. Praxis konkret

Praktisch konkret bedeutet es, dass wir das, was jetzt da ist mitteilen. Wichtig dabei ist, dass sich der Verstand nicht durch die Hintertür einschleicht, indem er z.B. sagt:
„Ich muss erst etwas haben oder fühlen was ich mitteilen kann."
„Ich muss es erst verstehen und dann kann ich mich mitteilen."
„Das kann ich unmöglich sagen."
„Da ist einfach nichts, was ich mitteilen könnte."
…

Das sind Versuche des Verstandes zu verhindern, dass wir unseren aktuellen Zustand, unsere Gefühlslage dem Partner mitteilen. Nochmal, man kann ALLES kommunizieren... entsprechend den obigen Beispielen:

„Ich fühle gerade nichts.“
„Ich fühle mich verwirrt und verstehe überhaupt nicht was los ist.“
„Ich habe Angst, das was da ist, mitzuteilen.“
„Ich fühle mich leer, fast als ob ich nicht existiere und habe das Gefühl es gibt nichts was ich mitteilen könnte.“

An diesen Beispielen ist auch zu sehen, dass das Mitteilen nicht zwangsläufig bedeutet, seine eigenen Grenzen zu überschreiten. Statt mehr zu sagen als ich im Moment verkrafte ist es viel besser die Grenzen selbst mitzuteilen. Dadurch ist man ebenfalls in Verbindung. Grenzen stören diesen Prozess nicht. *Es gibt nichts Inhaltliches, was eine Verbindung stören oder verhindern kann!*

Dieses Mitteilen und Gehörtwerden schafft in uns die nötige Distanz zu dem inneren Zustand und führt sofort zur Erleichterung. Dafür ist absolute Ehrlichkeit und Authentizität notwendig, z.B.:

„Ich fühle mich traurig.“
„Ich freue mich.“
„Ich bin ratlos.“
„Ich fühle mich orientierungslos.“
„Ich fühle mich sehr glücklich.“
„Ich fühle eine rasende Wut und Hass.“
„Ich sehne mich nach Nähe und Kontakt.“
„Ich fühle mich überfordert und habe das Gefühl ich brauche Rückzug.“
…

Sobald Sätze mit „Du…“ anfangen haben wir die Ebene von ehrlicher Kommunikation verlassen, dann sind wir in Erklärungen, Verstehenwollen, Angriff, Manipulation, usw. Wenn deine Sätze mit „Ich fühle mich...“ beginnen, dann bist du auf der sicheren Seite.

Es kann sein, dass jemand soviel Distanz braucht aufgrund ungünstiger Erfahrungen aus der Kindheit, dass es nicht reicht etwas mitzuteilen, weil die Anwesenheit eines Menschen nur Stress erzeugt, und alles unklar und diffus wahrgenommen wird. In diesem Fall muss man zunächst genug Distanz erschaffen um den Organismus soweit zu beruhigen, dass eine Kommunikation überhaupt erst möglich wird. Das kann bedeuten, dass man den Partner bittet einen nicht anzuschauen, dass man sich physisch vom Partner etwas entfernt oder sich über Telefon austauscht.

Das Mitteilen hat nie etwas mit Handeln, Machen, Tun, Geschichten erzählen, Verstehen zu tun, auch nicht mit Vergangenheit und Zukunft, auch nicht mit anderen Orten, sondern immer nur mit dem was hier/jetzt in diesem Moment in dir ist. Es hat auch nichts damit zu tun Beziehungsprobleme lösen zu wollen ;-)

Mit diesem ehrlichen Austausch kommt eine dritte Kraft ins Spiel. Früher hat man dazu Gott gesagt oder Liebe. Es ist etwas Unausprechliches, was über uns beide als Partner hinausgeht. Sobald wir das spüren sind wir buchstäblich im Himmel, man hat dann das Gefühl nicht mehr auf der Erde zu sein, weil die innere Öffnung so gewaltig ist, dass das was wir normalerweise als unser Leben bezeichnen, die Sinneseindrücke des Alltags völlig in den Hintergrund treten. Wir gehen gemeinsam in einer grenzenlosen Weite auf, die alles enthält, was wir uns jemals ersehnt haben.

Leiden existiert nur als Hilfsmittel, damit wir endlich begreifen, dass die Verbindung zwischen uns selbst die Lösung ist, nach der wir uns sehnen. Sobald dies verstanden und im Alltag integriert wird ist alles Leiden zu Ende.

Wenn man in einem wichtigen Moment verpasst hat sich mitzuteilen ist das übrigens kein Problem. Das was nicht mitgeteilt wurde geht nicht verloren. Es ist unserem System und wartet darauf ans Licht zu kommen. Daher kannst und musst du das immer *nachträglich* kommunizieren. Es spielt keine Rolle wie viel Zeit dazwischen liegt, selbst wenn es Jahre sind. Auf dieser Ebene gibt es keine Zeit.

Wenn dir nichts einfällt, was du mitteilen könntest: Was würdest du dem Menschen sagen, der dir gegenüber sitzt, wenn du nur noch eine Minute zu leben hättest? Wäre dies nicht eine Mitteilung gegenüber allen Menschen, dem gesamten Universum, Gott?

5.6. Zuhören ist heilig

Eine Fähigkeit, eine Kunst, ein Mysterium was wir völlig vergessen haben und was praktisch überhaupt nicht mehr gelebt wird ist das bewusste Zuhören. Zuhören bedeutet ich höre einem Menschen wirklich zu, weil ich mich dafür interessiere was er sagt. Das Problem heutzutage ist, dass niemand mehr etwas sagt, daher interessieren wir uns auch nicht mehr für den anderen und haben keine Motivation ihm zuzuhören, zu Recht! Wenn jemand jedoch aus der Tiefe seiner selbst spricht hören die Menschen automatisch zu. Aber es geht auch umgekehrt: Wenn ich jemandem wirklich ganz und gar zuhöre kommt er mit sich selbst in Kontakt und beginnt wirklich etwas von sich mitzuteilen. Zuhören ist ein heiliger Akt, eine magische Waffe gegen alles was uns trennt. Es ist sehr mächtig, denn wenn wir hundertprozentig zuhören ist unser Ego nicht mehr da und das führt dazu, dass auch unser Gegenüber seinen Schutz nicht aufrechterhalten kann. Es kommt zu einer echten Begegnung, die die Ausgangsbasis jeder längeren Beziehung ist. Das totale Zuhören ist das Gegenstück zum ehrlichen Mitteilen. Beides zusammen führt zur Kernschmelze allen Leidens.

5.7. Hindernisse überwinden

Ein paar Beispiele aus der Praxis bei denen zu sehen ist, dass der Prozess begonnen hat aber dann doch abgebrochen wird, weil es scheinbar nicht weitergeht:

1. *Ich habe mich ehrlich mitgeteilt, es kommt jedoch nicht die erwartete Reaktion vom Partner. (Positive Reaktion, Interesse, seinerseits sich mitzuteilen, …)*

Hier geht es darum einfach weiterzumachen. Was löst *diese* unerwartete Reaktion deines Partners nun bei dir aus? Und dann kannst du auch das mitteilen und schauen was passiert. Es gibt keinen Grund mit der ehrlichen Kommunikation aufzuhören. Wenn du Erwartungen an dein Mitteilen knüpfst sitzt du wieder in der Falle, sprich du hast die Ebene von Austausch verlassen. Einzige Ausnahme ist, wenn du über längere Zeit feststellst, dass dein Partner kein Interesse an einem solchen Austausch hat. Dann lebst du allerdings ohnehin gar nicht in einer Beziehung sondern in einer Reinszenierung deiner Kindheit. In diesem Fall sollte man sich vielleicht überlegen, einen anderen Partner zu suchen der an Heilung und Austausch interessiert ist.

2. Ich teile mich mit, aber mein Partner fängt dann immer eine Diskussion über xyz an.

Steige nicht in die Diskussion ein, Diskussionen sind immer mental, leer, kalt, Energiekrieg. Es hat nichts, aber auch rein gar nichts mit Austausch und Kommunikation zu tun. Du kannst diese Ebene jederzeit verlassen indem du zu dir oder zu deinem Partner zurückkehrst: „Wie geht es dir, wie fühlst du dich?“ oder „Ich fühle mich ...“. Das solange fragen bzw. sagen, bis dein Partner zu sich kommt.

3. Da ist einfach nichts was ich mitteilen könnte, ich fühle nichts.

Wie oben schon erwähnt, es geht nicht darum etwas Spezielles zu haben, zu fühlen oder zu sein, um das dann kommunizieren zu können. Da mischt sich der Verstand ein, der meint du müsstest erst anders sein, aber es geht ja um dich, wie du jetzt/hier in diesem Moment bist. Das kann so weit gehen dass man sagt: „Ich habe im Moment das Gefühl gar nicht zu existieren“ oder „Ich weiß nicht, wie ich mich mitteilen soll“ oder „Ich bin gerade dissoziiert“.

4. Wir verheddern uns immer wieder in Auseinandersetzungen und Trennung

Der Vorgang um den es hier geht ist sehr tiefgreifend. Er berührt früher oder später die fundamentalsten Ebenen unseres Nervensystems. Wenn wir ungünstige Erfahrungen in der Kindheit mit Beziehung und Kontakt gemacht haben wird das sichtbar werden. Wenn also altes Traumamaterial hochkommt zeigt sich das z.B. dadurch, dass man in heftigen Streit gerät, erstarrt oder sich zurückzieht. Wichtig ist erst einmal, dass es grundsätzlich gut ist wenn diese Schichten berührt werden! Es bedeutet dass eure Verbindung schon so stabil ist, dass diese Eindrücke überhaupt auftreten können. Wenn ihr es im direkten Dialog nicht schafft diese Gefühle mitzuteilen, dann macht folgendes: Erzeugt mehr Distanz wenn ihr euch ehrlich austauscht: Z.B. dadurch dass ihr euch weiter auseinander setzt oder dass ihr das erstmal nur über Telefon oder Email macht oder dass sich jeder dabei in eine dicke Decke einkuschelt. All dies hat den Sinn Sicherheit für eure Nervensysteme zu erschaffen durch mehr Abstand. Mehr Abstand kann auch dadurch geschehen, dass man die Interaktion verlangsamt. Also bevor ihr auf etwas antwortet macht eine Pflichtpause von einigen Sekunden. Wenn alles nicht hilft, dann schreit es gemeinsam *in eine Richtung* raus, haut gemeinsam auf Kissen und Sofa usw. und agiert diese Energie auf nichtdestruktive Weise aus. Wenn ihr das einige Male gemacht habt, werdet ihr feststellen, dass ihr mehr und mehr Distanz dazu bekommt und dann dazu übergehen könnt diese Zustände zu kommunizieren.

5.8. Das Mitteilen von Gedanken

Für einen ungehinderten Energiefluss müssen letztlich alle 3 Hauptebenen kommuniziert werden: Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken. Das Mitteilen von Gedanken kommt jedoch erst am Ende des Weges, wenn ihr gelernt habt euch über alle Gefühle und Körperzustände auszutauschen. Der Grund ist, weil die Identifikation mit der Gedankenwelt in unserer Gesellschaft derart stark ist, dass wir uns leicht darin verlieren können. Ein paar konkrete Beispiele:

Ungünstig: „Du bist schuld.“
Förderlich: „Ich denke gerade, dass du schuld wärst.“ oder
„Da sind Gedanken, dass du schuld wärst.“

Ungünstig: „Es ist doch viel besser wenn wir das so und so machen.“
Förderlich: „Da ist gerade der Gedanke, dass wir das so und so machen sollten.“

Der Unterschied ist jeweils, dass einmal der Gedankeninhalt als Wahrheit kommuniziert wird und im anderen Fall die Gedanken selbst, als etwas Externes mitgeteilt werden, was beide betrachten können. Letzteres führt nach und nach zur Desidentifikation von Gedanken und somit zur Freiheit von allen drei Erscheinungsebenen: Köper, Seele und Geist. Wir sind weder der Körper, noch die Gefühle, noch die Gedanken, sondern das was alle drei Ebenen wahrnimmt und erfährt: Reines Bewusstsein.

5.9. Energieflüsse

Bisher habe ich beschrieben wie der Austausch auf allen grobstofflichen Ebenen stattfindet, wo es um Inhalte geht, Greifbares, Benennbares: Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Für das was jetzt kommt ist die Voraussetzung, dass man sich auf diesen Ebenen vollständig austauschen kann, dass nichts Wesentliches vor dem Partner zurück gehalten wird. Somit ist alles gesagt und gelöst, alle Tabus und Geheimnisse kommuniziert. Und wenn das so ist, dann erfahrt ihr bereits ein hohes Maß an Freude, Erfüllung, Liebe und Verbundenheit. Die Heilung früher Kindheitserlebnisse hat stattgefunden.

Aber es kann noch weiter gehen, noch viel weiter... Bisher hat der Austausch über Klänge stattgefunden, gesprochene Worte. Diese sind jedoch nur Trägermittel für das worum es eigentlich geht: Worte transportieren Energie, feinstoffliche Energie. Leben ist in Wahrheit Energiefluss.

Die Arbeit die ich bis hierher beschrieben habe ist auf eine Art noch recht umständlich, indirekt und langsam. Ab diesem Punkt könnt ihr jedoch den Turbo einschalten. Die Entwicklung wird sich dadurch noch mal dramatisch beschleunigen.

Statt um die physischen Ebenen, geht es nun um den direkten feinstofflichen Energiefluss zwischen euch. Dazu ist es hilfreich die Körper nahe zusammenzubringen und sich zumindest am Anfang möglichst nicht zu bewegen. Nun konzentriert sich jeder auf seinen Bauchbereich, Brustbereich und die Stirn und ihr tauscht aus was ihr da spürt. Da sich das relativ schnell ändert und bewegt ist es gut in einem kontinuierlichen Austausch zu bleiben ohne nennenswerte Pausen. Dabei stellt ihr vielleicht fest, dass es sich an manchen Stellen eng, schwer, fest und zusammengezogen anfühlt und an anderen Stellen eher weit, offen, fließend, freudig :-) :-). Es geht nun darum sich einfach gegenseitig mitzuteilen wo man einen Energiestau spürt. Und mit dem gemeinsamen Darüberreden kommt es in Bewegung. Das Reden ist nur ein Hilfsmittel um gemeinsam dahin zuschauen, um gemeinsam dort Energie hinzulenken und schon kann es sich lösen, von alleine.

In einem noch weiteren Stadium könnt ihr dann dazu übergehen gar nicht mehr zu sprechen sondern nur noch gemeinsam zu fühlen wo es sich gerade staut, da sofort gemeinsam hinspüren solange bis es gelöst ist, dann die nächste Blockierung, usw. bis der gesamte horizontale Energiefluss zwischen euch ungehindert möglich ist. Dies ist die intimste Form von Kommunikation und Austausch und löst die Erfahrung von Getrenntsein vollständig auf. In dem Moment wo alle Hindernisse zwischen euch überwunden sind kann die Energie ungebremst vertikal durch die Wirbelsäule nach oben aus dem Kopf austreten und ihr taucht beide in die Grenzenlosigkeit ein, wo es keine Trennung mehr gibt.

Dies ist der einfache, natürliche Weg nach Hause.

5.10. Energiekrieg vs. Kommunikation

Vielleicht taucht die Frage auf, was denn jetzt der Unterschied zwischen Energiesaugen, Energiekrieg und ehrlicher Kommunikation ist. Der Unterschied ist zunächst in der Wirkung auf beide Menschen im Anschluss an die Begegnung zu erkennen. Beim Energiekrieg gibt es einen Verlierer und einen Gewinner. Der Verlierer fühlt sich leer und runtergezogen. Der Gewinner fühlt sich aufgeblasen und energetisiert. Allerdings sind es in beiden Fällen nur scheinbar Gewinner und Verlierer, denn in Wirklichkeit haben beide verloren. Sie haben beide die kostbare Gelegenheit versäumt sich tatsächlich mitzuteilen. Auch der scheinbare Gewinner wurde ebenfalls nicht genährt, sondern nur das was er dargestellt hat hat Energie bekommen! Geschieht ein echtes Mitteilen erhöht sich bei beiden die Energie, es gibt dabei nur Gewinner und beide werden wirklich genährt.

Ein Krieg um Energie ist immer ein Kampf um Aufmerksamkeit. Statt also etwas von sich mitzuteilen versucht man die Aufmerksamkeit des anderen auf sich zu lenken. Beides unterscheidet sich fundamental. Die Aufmerksamkeit wird dabei nicht auf eine ehrliche Mitteilung gelenkt sondern immer auf etwas Äußeres, z.B. wie schlecht es mir geht, oder wie toll ich bin, oder leere Geschichten, usw. Statt also mitzuteilen wie ich mich fühle, stelle ich mich als das dar und fordere vom anderen, dass er dies wahrnimmt. Das geht nur wenn ich selber mit dem Zustand identifiziert bin und keine Distanz dazu habe. *Energiesaugen ist immer ein Notprogramm.* Es ist der verzweifelte Versuch eine Lösung für die Beziehungskonstellation der frühen Kindheit zu finden: Z.B. wenn jemand so gut wie keine Zuwendung erhalten hat, oder eine Pseudozuwendung, die sich um Äußeres gedreht hat, wenn es nie um die Bedürfnisse und Abneigungen des Kindes ging. Heute wiederholt es sich dadurch, dass derjenige gegen dieses Muster ankämpft und wiederum um Beachtung seiner äußeren Begebenheiten ringt, obwohl inzwischen andere Menschen da sind die seine wahren Bedürfnisse bedienen könnten, die er aber selber inzwischen gar nicht mehr wahrnimmt. Das Ganze hat leider auch eine unsichtbare, energetische Realität. Insofern kann das Erzwingen von Aufmerksamkeit auch völlig ohne äußeren Vorgang geschehen und ist nur für Hellsichtige zu erkennen. Spüren kann es aber jeder.

Ehrliches wechselseitiges Mitteilen stattdessen führt immer zur Aufladung und der gleichzeitigen Beruhigung und Belebung beider Menschen!

Wie kannst du Energiesaugen von echter Kommunikation unterscheiden? Ganz einfach: Energiesaugen bedeutet immer, dass jemand etwas darstellt und möchte, dass du deine Aufmerksamkeit dort hinrichtest. Ehrliche Kommunikation dagegen bedeutet immer, dass jemand etwas von sich mitteilt und seine Aufmerksamkeit gleichzeitig bei sich und bei dir ist. Der Unterschied ist also leicht: *Entweder du siehst eine Show oder du hörst wie der andere erzählt was in ihm vorgeht.*

5.11. Gemeinsam Lieben: Eltern & Kinder

Wer Kinder hat oder mit Kindern zu tun hat genießt den Vorteil einer kostenfreien „Schulung". Kinder sind noch nicht in der äußeren Sachebene verloren gegangen. Sie sind zutiefst mit sich und dem Leben verbunden, wenn auch unbewusst. Kinder sind wie spirituelle Lehrer, sie zerstören unsere mentalen Identifikationen, Muster, Schutzmechanismen, kurz: Sie machen unser Ego kaputt. Und man kann sich dem wirklich ganz hingeben, was nicht bedeutet, dass man die Kinder wie spirituelle Lehrer behandelt. Aber man kann in dem sicheren Rahmen den man den Kindern bereitstellt „sich" auflösen lassen. Ich kenne keine sanftere, liebevollere und radikalere „Behandlung" als die durch Kinder. Es kommt in jedem Fall alles ungelöste zum Vorschein. Kinder aktivieren altes Material, damit wir, die Erwachsenen heilen können und dann endlich das

Gesamtfeld wieder friedlich ist. Alles ungelöste was du in dir trägst färbt das Energiefeld einer Familie ein und das spüren Kinder, bzw. ist für sie nicht zu ertragen. Daher tun sie alles um ihre Eltern zu regulieren, wenn die Eltern das nicht selber können, selbst wenn sie sich dadurch völlig verbiegen und verleugnen müssen. Damit das nicht passiert ist auch hier nur eins entscheidend, der ehrliche Austausch auf tiefen emotionalen Ebenen. Mit weniger geben sich Kinder nicht zufrieden.

Wenn du Kinder und Familie hast, sieh deine Familie nicht als etwas Äußeres von dir Getrenntes an, sondern versuche sie als deine eigenen inneren Anteile zu erkennen, die im Außen sichtbar werden. Deine Familie, dein Partner bist du. Wenn die Kommunikation und der Austausch ein bestimmtes Maß erreicht hat, wirst du ganz klar erkennen, dass dies tatsächlich so ist. Es ist ein Mysterium.

5.12. Eine neue Erde

Die Menschheit ist nicht hochentwickelt oder fortgeschritten, sondern im großen und ganzen völlig vom Weg abgekommen und verloren. Wir versuchen durch Technik, Macht, Krieg und Denken die Probleme zu lösen. Dies liegt aus meiner Sicht nicht primär an den psychisch schwer kranken Führungskräften dieser Welt sondern hauptsächlich an der Masse von passiven Menschen. All das, was ich in diesem Buch beschreibe führt nicht nur zur Transformation einzelner Menschen, Paare und Gemeinschaften, sondern es führt auch dazu, dass sich die Menschen ihrer ganzen Kraft, Macht und Gestaltungsfähigkeiten wieder voll bewusst werden.

Wer seine festgehaltenen Abgrenzungsbewegungen und Bedürfnisse aus früher Kindheit integriert hat ist ein freier Mensch, der in seine ganzen Kraft und Verantwortung aufgewacht ist. Solche Menschen lassen sich nicht mehr manipulieren und in die Irre führen. Es ist eine stille Revolution ohne Kampf und ohne Krieg. Alle Menschen die an diesem Punkt sind, können sich in selbstregulierenden Gruppen bewegen, ohne Machtstrukturen. Es werden keine Anführer mehr gebraucht, die Rollen innerhalb der Gruppe ergeben sich ganz natürlich aufgrund der jeweiligen Fähigkeiten. Eine Beeinflussung durch Massenmedien ist nicht mehr möglich.

Erst wenn die Not in den Menschen soweit reduziert worden ist, dass in einer Gruppe jeder das Bewusstsein für alle anderen hat, also ein kollektives Bewusstsein entsteht, können auch alle Gruppenmitglieder genährt werden und der Krieg ist zu Ende. Solange dies nicht geschehen ist, kämpfen die Menschen in ihrer Verzweiflung um Aufmerksamkeit und Energie, was dazu führt dass es scheinbar nicht genug davon gibt. Wenn jedoch alle immer alle anderen auch wahrnehmen und einer nach dem anderen ungestört Aufmerksamkeit erhält, wird alles heil und die Gruppenenergie steigt. Beide Bewegungen sind selbstverstärkend: Wenn die Menschen kämpfen geht die Energie runter, was zu noch mehr Kampf und Leid führt, was den Eindruck verstärkt noch mehr um Zuwendung kämpfen zu müssen. Wenn wir es schaffen mit dem Kämpfen aufzuhören und uns mitzuteilen, dann steigt die Energie und es entsteht Frieden, das Leiden ist zu Ende.

Das Glück was durch einen solchen freien Energiefluss entsteht ist selbst in kleinsten Einheiten wie Partnerschaften so gewaltig, dass sich das die meisten Menschen kaum vorstellen können. Wer in seiner Partnerschaft alles austauschen kann lebt nicht mehr auf der Erde, der freie Fluss von Leben und Liebe hat beide in den Himmel gehoben. Und so fühlt es sich dann tatsächlich an, als ob man die Erde überwunden hat und jedes Gefühl von Trennung verschwunden ist. *Dies hat nichts mit Verliebtheit zu tun.* Verliebstein ist explosiv, unruhig, aufregend. Das wovon ich hier spreche ist still, weit und ewig.

Solange es aber noch Menschen gibt die Krieg spielen wollen, müssen diese identifiziert, isoliert und die Gemeinschaft vor ihnen geschützt werden, indem man ihnen alle Energie und Handlungsspielräume entzieht. Zurzeit ist es noch umgekehrt: Die die Krieg spielen wollen sind an der Macht, bekommen beliebig viel Geld, bekommen alle Energie und Aufmerksamkeit in den Massenmedien, die sie selbst kontrollieren. Wie aber identifiziert man Menschen die Krieg statt Frieden wollen?

1. Sie sind nicht in der Lage in einen emotionalen Austausch zu kommen, sie sind nicht erreichbar.
2. Sie können nicht über ihre echten menschlichen Bedürfnisse sprechen.
3. Sie sind nicht gewillt ins Detail und Dingen auf den Grund zu gehen.
4. Sie lenken immer von sich selbst ab, es geht immer in negativer Weise um die anderen.
5. Sie erschaffen nichts Hilfreiches oder Positives, sie können nicht frei schenken.

Um solche Menschen zu identifizieren und um zu verhindern, dass sie Zugang zu Machtpositionen haben braucht es Mechanismen um ihr Innenleben sichtbar zu machen. Jeder ehrliche und friedliebende Mensch ist in der Lage seine Bedürfnisse und Abneigungen zu zeigen und darüber in einen Dialog zu treten. Das ist etwas was für zerstörerische Menschen nicht möglich ist. Daher zwei Vorschläge um eine Täuschung der Öffentlichkeit zu verhindern:

1. Bilder malen lassen. Dabei kann das was nicht gezeigt werden soll nicht verborgen bleiben.

2. Bei allen Dialogen zwischen zwei Menschen in der Öffentlichkeit sollen sich beide an der Hand halten, also sich körperlich berühren und sich beim Sprechen in die Augen schauen. Dadurch wird es praktisch unmöglich unentdeckt zu lügen oder eine Maske aufrechtzuerhalten.

3. Vor jedem Sachdialog müssen die Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken ausgetauscht werden. Erst danach darf ein Dialog über äußere Dinge beginnen.

Die Gesellschaft als Ganzes kann und muss eine solche neue Dialogkultur etablieren, damit das was Frieden ermöglicht, nämlich der ehrliche Austausch der eigenen Gefühle, bis in den öffentlichen Raum gelangen kann. Erst wenn dieser ehrliche Austausch sozusagen „Mainstream“ wird haben wir eine Chance auf Frieden, vorher wird dies kaum möglich sein.

5.13. Hinweise für Medien

Jeder der halbwegs zur Besinnung gekommen und aus der Massenhypnose aufgewacht ist, wird automatisch zu einem Kanal, zu einem Medium. Der Zugang zu tieferen, höheren, weiteren Ebenen in sich selbst ist nicht mehr blockiert und somit kannst du etwas Neues auf diese Erde bringen. Mit Medien meine ich weniger Menschen die Botschaften von unsichtbaren Wesen übertragen, sondern vielmehr solche die etwas aus ihrem tiefsten Inneren hier auf der Erde etablieren wollen.

Dazu gehört viel Mut, denn du zeigst dich einer Welt die vollkommen verrückt und krank geworden ist. Es wird viel Angriffe aber auch viel Anerkennung und Unterstützung geben. Wenn du den Mut hast deine Wahrheit zu zeigen, zu leben und hier auf der Erde zu verankern, dann möchte ich dir noch ein paar Tipps mit an die Hand geben:

1. Vergiss alle Gedanken an dich selbst wie Geld, Ruhm, Anerkennung, usw.

2. Erschaffe dezentrale Strukturen, die keinen Single-point-of-failure haben:
Mache deine Arbeit unabhängig von Orten, Menschen, Umständen und somit unzerstörbar.

3. Erschaffe selbstreplizierende Strukturen und Templates, damit sich alles ohne deine ständige Energiezufuhr vermehrt.

4. Wirke am Ego der Menschen vorbei, statt deine Energie im Kampf damit zu verschwenden.

Wir brauchen viele, kleine und vor allem unabhängige Inseln, wo Menschen sich üben in Liebe verbunden zu sein und Routine erlangen sich in diesem Feld zu bewegen und es zu gestalten. Das ist der Übergang von Trennung und Angst zu Liebe und Freiheit. Solche Inseln sind die Grundlage von unabhängigen, nicht mehr manipulierbaren Menschen. Diese Bewusstseinsfelder müssen gezielt und bewusst erschaffen werden, sodass das Sein darin wieder zur Normalität wird: Wir können es mit einer Tanzgruppe vergleichen wo man neue Mitglieder aufnimmt und diese nach und nach mittanzen können. Jedoch, der Tanz um den es hier geht ist jenseits von Raum und Zeit, jenseits von Form und Erscheinung, jenseits von Bewegung und Stille. Wir schweben hinein in das, was schon immer zwischen allen Lebewesen bestand und immer bestehen wird. Es ist nichts Neues, nur eine Erinnerung. Davon werden wir getragen. Es ist so unendlich schön...

6. Umgang mit Wut und Hass

Es kann durchaus sein, dass ihr im Verlaufe des Prozesses feststellt, dass in euch eine solch immense Wut und ein solcher Hass ist, dass es nicht reicht es verbal mitzuteilen. Wer Bindungstrauma oder Entwicklungstrauma erlebt hat, hat immer auch eine rasende Wut in seinem Körper festgehalten. Mit der zunehmenden Nähe zum Partner kommen zwangsläufig diese Gefühle früher oder später zum Vorschein und werden auf den Partner projiziert. Das ist prinzipiell erstmal gut, wie bereits gesagt. Es geht darum damit so umzugehen, dass diese Wut einen nicht destruktiven Kanal nach außen findet. Praktisch bedeutet dass, wenn du kochende Wut und Hass auf deinen Partner verspürst die so stark sind, dass du das nicht mehr distanziert mitteilen kannst, dann gehe alleine in ein Zimmer, oder einen Seminarraum wo du ungestört bist, niemand dich hören kann und tobe dich aus! Drehe richtig durch, schlage auf ein Kissen oder Sofa ein, schreie so laut es geht herum und gib dem ganzen endlich einen Ausdruck mit Körperbewegungen und Stimme! Es sind Energien die du seit deiner frühen Kindheit zurückgehalten hast. Tue das solange bis du eine Erleichterung verspürst. Wichtig: Mache es bewusst, sei dir immer voll und ganz bewusst was du gerade machst! Wut und Hass *ist* deine Lebensenergie, es geht nicht darum sie weg zu bekommen, sondern ihr erlauben da zu sein!

Wenn du solche Umstände gerade nicht hast, weil du z.B. auf Reisen bist, dann nimm einfach ein Handtuch und „erwürge“ es, indem du es zunächst zusammenrollst und dann wie einen Lappen mit aller Gewalt auswringst. Fletsche die Zähne dabei.

Mache dies immer wieder über Wochen, bis jedes Gefühl von Scham und Schuld dabei verschwunden ist, bis es ganz normal geworden ist.

Wenn du dich daran gewöhnt hast wirklich auszurasten, herumzuschreien und deine Wut auszuagieren kommen diese Gefühle nicht mehr. Dadurch verändert sich auch deine Ausstrahlung, sodass es durchaus sein kann, dass du weniger angegriffen wirst, weil dein Potential zur Verteidigung zu spüren ist. Das Ausagieren kann notwendig sein, wenn Wut und Hass vollständig blockiert sind. Erst wenn Ausagieren möglich ist, kann man immer mehr dazu übergehen diese Wut auch einfach nur mitzuteilen. Irgendwann stellst du fest, dass du sie nicht mehr ausagieren musst und es reicht es zu kommunizieren, weil es endlich gehört und gesehen wird, zum Beispiel von deinem Partner. Unter jeder Wut befinden sich tiefe Bedürfnisse die in der Kindheit nicht erfüllt wurden, diese können dann endlich an die Oberfläche kommen und mitgeteilt werden.

Wenn du jedoch standardmäßig die Wut ausagierst als reflexartigen Schutz, dann schaue mal ob du nicht vielleicht damit Hilflosigkeit oder Traurigkeit vermeidest…

Für viele spirituelle Sucher besonders aus buddhistischen Kreisen und aus der Advaita-Szene ist der Versuch von Liebe und Vergebung eine destruktive Reinszenierung der Kindheit, da ihre wahren inneren Bewegungen verleugnet und spirituell „zugekleistert“ werden. Wut, Hass und die Bedürfnisse nach echtem Kontakt und Sexualität statttdessen sind ihr heiliger Weg. Erst wenn Wut und Hass da sein dürfen kann es sich wieder in Liebe verwandeln, was es einmal war. Depression, Hass, Liebe, ist alles das Selbe, es ist die selbe Energie. Liebe und Vergebung kann man nicht als buddhistisches Konzept vom Kopf her machen, sie sind Nebeneffekte eines regulierten autonomen Nervensystems (Körper!).

Das was du an deinem Partner hasst, ist in Wahrheit die Erfüllung deiner tiefsten Bedürfnisse (die du verdrängt hast) und genau das, was dich heilen möchte!

7. Bindungstrauma und Spiritualität

Dieses Kapitel stellt eine Brücke dar zwischen den spirituellen Entwicklungen des fernen Ostens und den modernen Forschungsergebnissen der Neurowissenschaften des Westens. Auch die tiefsten Erkenntnisse des Westens über die Funktionsweise des autonomen Nervensystems und deren Wechselwirkungen mit der Psyche können das Leiden nicht endgültig überwinden. Es fehlt das Mystische, das Geheimnisvolle, das Transzendente, was über den Verstand und über alle Erkenntnisse und Inkarnationen hinausgeht. Auf der anderen Seite reicht es nicht aus, alleine auf das Hier und Jetzt im Sinne des Zen, Tao, Advaita, Tantra, Dzogchen, usw. hinzuweisen. Dies ignoriert die Tatsache, dass Gewahrsein bzw. das Zeugenbewusstsein zumindest am Anfang des Weges davon abhängt, dass der Körper entspannt ist und somit bestimmte Gehirnregionen aktiv sind. Dies lässt sich aber auf Grund früher Verletzungen (Traumata) meist nicht willentlich steuern. Hier verirren sich viele spirituelle Sucher, die eigentlich Verbindung zu Menschen suchen. Somit brauchen wir beides. Wenn wir in diesem Sinne West und Ost zusammenbringen entsteht ein hochpotentes Feld welches Leiden in kürzester Zeit zu transformieren vermag.

7.1. Wie sich Trauma im persönlichen Erleben auswirken kann

Je mehr wir in der Kindheit erlitten haben desto mehr haben wir das Gefühl ein Sonderfall zu sein und denken möglicherweise, dass einem niemand helfen kann. Man fühlt sich fremd unter Menschen, anders, getrennt. Es fehlt etwas, aber man weiß nicht was es ist. Da man die eigene Situation nicht versteht, kann man sie auch nicht wirklich auflösen und sich selbst helfen. Stattdessen befindet man sich in großer Hilflosigkeit und Einsamkeit. Abgesehen von kurzfristiger Erleichterung scheint nichts eine grundlegende Änderung zu bewirken. Auch spirituelle Erfahrungen und seien sie noch so gewaltig, können eine Heilung auf dieser Ebene nicht bewirken. Möglicherweise ist die innere Not so groß, dass man praktisch ununterbrochen nach Erlösung sucht, aber das ganze überhaupt nicht versteht.

Wie in den vorherigen Kapiteln beschrieben gibt es dabei grundsätzlich nur zwei Varianten physiologischer Trauma-Zustände: Bei der einen befindet man sich innerlich im Dauerstress. Bei der anderen fühlt es sich so an, als ob man innerlich aufgegeben hat, nicht mehr ganz da ist und keinerlei Antrieb mehr hat. Sobald man über diese Situation aufgeklärt wurde, nämlich dass es sehr vielen Menschen genauso geht, dass es der natürliche Schutzmechanismus des *Körpers und Nervensystems* ist, in dem man sich befindet, wie Trauma sich auswirkt, dann relativiert sich alles. Dieses Verständnis sorgt unmittelbar für Erleichterung und ist der Beginn der Neuorientierung.

Man hat sich bisher als nicht normal, nicht dazugehörig gefühlt, doch nun sieht man, dass das aktuelle Erleben nichts weiter ist, als die normalen Schutzmechanismen des Körpers und dass es Wege gibt, sie gemeinsam mit dem Partner aufzulösen. Damit steht die einst blockierte Energie und Gestaltungsfähigkeit wieder zur Verfügung.

Mit dem inneren Frieden kehrst du zurück in dein Leben und zu den Menschen. Du erlebst die Nähe und Verbindung, nach der du dich vielleicht immer gesehnt hast.

Dieser Weg führt über die kontinuierliche Verfeinerung der inneren, körperlichen Wahrnehmung. und über neue, positive Erfahrungen der Kommunikation und des InVerbindungSeins mit anderen Menschen.

7.2. Trauma-Patienten im Satsang

Ich selbst habe fast 10 Jahre im Satsang und in der Spiritualität nach Heilung von emotionalem Leiden gesucht, vergeblich. Mir wurden dort transzendente Erfahrungen und Ekstasen zuteil, für die ich sehr dankbar bin. Trotzdem hat mir das ganze nicht geholfen mein Leiden aufzulösen. Mein Leben war in weiten Teilen ein Elendszustand, über den ich keine Kontrolle hatte. Nach jedem Meditations-Retreat dauerte es nur wenige Tage bis die Hölle wieder über mich hereinbrach.

Ich fand dann irgendwann eine Heilpraktikerin, die Gestalttherapie und Traumatherapie anbot. Nach nur einem Jahr war die Kernproblematik meines Lebens und das damit verbundene Leiden verstanden und weitestgehend aufgelöst. In dem Moment wo ich von den Begriffen *Entwicklungstrauma* und *Bindungstrauma* erfuhr, wusste ich sofort, das ist es! Endlich hatte das namenlose Leiden einen Namen. Die Problematik war bekannt, weitgehend erforscht und es gab einen Weg zurück ins Leben.

Die Lösung habe ich also bei jemandem gefunden, dem es überhaupt nicht um Spiritualität ging. In keiner einzigen Sitzung ging es explizit um dieses Thema, sondern es ging immer um körperliche Auswirkungen von Trauma und vor allem um Beziehungen. Dies war genau das Gegenteil von dem was ich im Satsang hörte. Dort erfährt man in der Regel „dass da niemand ist“, „dass man es einfach nur zu fühlen braucht“ oder „dass Beziehung eine Illusion ist“.

Das Problem war aber, dass die Basis in meinem äußeren Leben und in meinem Nervensystem durch traumatische Kindheitserfahrungen noch gar nicht vorhanden war. Man kann ja nur Gefühle integrieren wenn man sozusagen eine „Insel“ hat von der aus man dies tun kann. Wenn ich jedoch seit frühester Kindheit z.B. in Einsamkeit und Bindungslosigkeit feststecke *und daher noch gar nichts anderes kenne!!!* Wie und von wo soll ich dann dieses traumatische Muster integrieren und heilen können?! Das kann nicht funktionieren mit „einfach fühlen“. Ein Ertrinkender kann sich nicht den Ozean anschauen.

Zuerst muss das autonome Nervensystem beruhigt werden und gleichzeitig eine Beziehungsbasis geschaffen werden in der man das Gegenteil erfährt. Dadurch lernt das ganze System, dass es auch anders geht. Es gilt Mittel und Wege zu lernen, um das Nervensystem vorsichtig aus seinem Traumazustand zu befreien. Erst dann kann ich mich solch überwältigenden Erfahrungen aus der Kindheit erneut stellen und sie integrieren. Und das geht je nach Ausmaß nur mit einem geeigneten Therapeuten oder Heiler, der diese Dinge kennt und versteht. Wer sich als Betroffener einem spirituellen Lehrer anvertraut, der noch nie etwas von Bindungsstörung, der Polyvagal-Theorie und den physiologischen Grundlagen von Traumatisierung gehört hat, braucht sich nicht wundern wenn das ganze in einem Desaster endet! Ich spreche aus eigener leidvoller Erfahrung.

Ich lebte also fast ununterbrochen in Dissoziation und Depression. Ein Zustand inneren Erstarrens, völliger emotionaler Taubheit, Weggedriftetseins. Man fühlt sich dabei gleichzeitig unter Strom und wie betäubt.

Zunächst klärte mich meine Therapeutin über diesen Zustand auf, was er bedeutet, woher er herrührte, dass es ein „normaler“ Mechanismus ist um mit überwältigenden Erfahrungen klarzukommen. Das Nervensystem geht in einen Freeze (Erstarrung) um überlebensfähig zu bleiben und nutzt in erster Linie Gehirnareale die sehr früh in der Evolution entstanden sind. Trauma ob physisch oder psychisch ist immer eine Sache des *Körpers* und seines Nervensystems: Das war also der erste wichtige Schritt, das Verständnis für die eigene Situation, für den eigenen Zustand. Ich verstand warum ich mir kaum etwas merken konnte, warum ich nichts richtig mitbekam, an nichts Interesse hatte, ständig Angst hatte etc. Dieses Verständis war hilfreich und stabilisierend. Bis dahin glaubte ich, das wäre ein Zustand der bei mir einmalig war.

Nach und nach wurde mir bewusst dass mein Nervensystem in Kindheitserfahrungen „fest hing“. Im Laufe des Jahres führte mich die Therapie erlebnismäßig in meine aktuelle Lebenszeit und mit dieser Stabilisierung konnten dann nach und nach die Erfahrungen zeitlich in meiner Kindheit eingeordnet werden, statt sie immer wieder (unbewusst) als aktuell und real zu erleben. Das Ganze war weder besonders anstrengend, noch schwierig, noch karthatisch.

An dieser Stelle kommt immer wieder die Frage, ja wie hat die Therapeutin das denn genau gemacht? Man kann vereinfacht sagen, sie hat mir geholfen zu erkennen, dass der Kontakt zu anderen Menschen (heute) nicht mehr lebensgefährlich ist. Sie hat mir erklärt was ich hatte, wie es heißt (Entwicklungs- / Bindungstrauma), sodass ich mich selbst einsortieren konnte. Sie lieferte mir also den Kontext für meine Situation. Und sie hat mir geholfen mit dem inneren Inferno aus Angst und Erstarrung umzugehen, es zu wandeln (Selbstregulation). Wie das therapeutische Vorgehen im Detail ist das lässt sich natürlich nicht in wenigen Sätzen erklären, dazu bitte in den Literaturangaben am Ende des Buches schauen.

Nachdem diese Entwicklung und Heilung stattgefunden hatte, gelingt nun auch die Meditation viel leichter, weil der Verstand nicht mehr rasen muss um die Gefühlsabspaltung aufrecht zu erhalten.

Wenn ich die Besucher in Satsangs und Meditationsgruppen beobachte dann habe ich das Gefühl, dass dort viele entwicklungstraumatisierte Menschen sind. Sie suchen in der Spiritualität nach Erlösung und Hilfe. Möglicherweise finden sie sie aber dort eben genau nicht, weil es im Satsang und in der Meditation um etwas anderes geht. Die spirituellen Methoden zielen darauf ab, die Persönlichkeit und das eigene Leben zu transzendieren. Sie zeigen auf das was jenseits unserer Gedanken, Gefühle und unseres Körpers ist. Daran ist nichts verkehrt, nur wie soll jemand dahinschauen können, der große Leidenszustände erfährt und in unbewussten Überlebenskämpfen aus frühester Kindheit steckt?

Die Tendenz ist, sich anfangs einen Weg auszusuchen, der das eigene Muster nicht auflöst sondern noch weiter zementiert.

Ich kann nur jedem empfehlen, der das Gefühl hat in der Spiritualität festzustecken und nicht weiterzukommen, sich unbedingt mit dem Thema Traumatherapie zu beschäftigen. Das gilt besonders für Menschen mit Bindungsstörungen. Für diese kann Satsang, Meditation und Spiritualität zur Sackgasse werden.

Wer nicht beziehungsfähig ist und z.B. aus Angst vor Nähe und vor Abhängigkeit Rückzug als Schutzmechanismus einsetzt wird in der spirituellen Szene unter Umständen noch zusätzlich dazu ermutigt, anstatt in Kontakt zu gehen und damit den alten Mechanismus zu überwinden. Dazu braucht es aber einen therapeutischen Rahmen, der dafür geeignet ist. Ich behaupte, dass es kein Ende des Leidens gibt solange man nicht beziehungsfähig geworden ist.

Natürlich kann es in seltenen Fällen passieren dass jemand erwacht und komplett frei ist von der Identifikation mit den Mind-Strukturen. Dies geschieht manchmal wenn das Nervensystem eines Menschen kollabiert und aufgibt. Die Entspannung die durch diesen Vorgang entsteht kann die Tür öffnen, durchaus. Der natürliche, einfachere Weg ist aber dies durch immer mehr Sicherheit in Form von tiefen Beziehungen herzustellen. Dadurch kann die Öffnung nicht als Folge eines Zusammenbruchs und Aufgabe sondern durch Sicherheit, Frieden und Entspannung entsteht. Erleuchtung ist nichts weiter als die Folge vollständiger Entspannung. Im Übrigen führt ein Zusammenbruch auch eher zu einem Klinikaufenthalt als zum Erwachen.

Erleuchtet bin ich wohl nicht, aber ich habe mein Leben zurück und der Schatten meiner Kindheit hat deutlich weniger Gewalt über mich. Auf dieser Basis kann ich mich nun entspannt auf die

Meditation einlassen und immer mehr Gefühle integrieren. Somit gibt es auch keine Spaltung mehr zwischen Alltag und Spiritualität, da das Leiden im Alltag weitgehend aufgelöst wurde. Das Bedürfnis nach Erleuchtung um dem Leiden zu entfliehen verschwindet ebenfalls.

Aber selbst vollständiges Erwachen, tiefe Realisation und Erleuchtung bedeuten nicht, dass die Traumaprägungen dadurch verschwinden! Genauso wenig verschwindet ein Beinbruch durch Erleuchtung. Ich kenne *persönlich* erleuchtete Menschen, die als Satsang-Lehrer tätig sind und gleichzeitig für sich selbst Traumatherapie in großem Umfang in Anspruch nehmen.

Spiritualität zielt auf die absolute Wahrheit, ja. Es spricht nichts dagegen, ich bin selber ein Satsangbesucher. Aber vielleicht muss man parallel noch an anderer Stelle arbeiten. Ich habe bisher nur in sehr seltenen Einzelfällen erfahren, dass ein Satsang-Lehrer jemandem geraten hat zusätzlich eine Traumatherapie zu machen. Das finde ich sehr schade, würde es doch aus meiner Sicht bei vielen den Leidensweg abkürzen. Die Lösung muss auf der Ebene gesucht werden wo sich das Leiden befindet. Wenn ich einen Rohrbruch im Keller habe, dann gehe ich ja auch nicht zu einem Schornsteinfeger.

Abschließend möchte ich noch darauf hinweisen, dass auch konventionelle psychotherapeutische Verfahren wie Psychoanalyse, Gesprächstherapie und Verhaltenstherapie den Kern der Problematik nicht treffen und für viele traumatisierte Menschen kaum hilfreich sind. In meinem Fall hatte eine Verhaltentherapie sogar Schaden angerichtet, da Symptome verschoben und verschleiert wurden.

Es kommt öfters vor, dass man Traumafolgesymptome und spirituelle Zugänge gleichzeitig antrifft. Meist können diese Ebenen von den Betroffenen nicht unterschieden werden und es kommt zu großer Konfusion. Hier gilt es ganz besonders sorgfältig die Ebenen zu trennen und entsprechend differenziert vorzugehen. Zum Beispiel kann das was man als Hochsensibilität bezeichnet auch von beiden Ebenen gespeist werden.

All das müsste nicht sein, wenn sich...

1. Spirituelle Lehrer mit dem Thema Trauma und den neurologischen Auswirkungen auseinandersetzen und sich entsprechend ausbilden lassen, um betroffene Menschen zu erkennen. Pflichtlektüre für diese Pesonengruppe wäre „Die Polyvagaltheorie und die Suche nach Sicherheit“ von Stephen Porges.

2. Mediziner und Psychologen sich der spirituellen Dimension öffnen. Pflichtlektüre für diese Berufsgruppe wäre „Kollision mit der Unendlichkeit“ von Suzanne Segal.

3. Sucher und Betroffene in ihre Eigenverantwortung gehen und selbst recherchieren, um sich über ihre Situation klar zu werden, statt die Verantwortung blind an spirituelle Lehrer oder psychiatrische Einrichtungen abzugeben. Pflichtlektüre hier wäre „Entwicklungstrauma heilen“ von Laurence Heller und Aline LaPierre.

Ich behaupte: Die spirituelle Dimension öffnet sich *automatisch* sobald das Nervensystem grundlegend beruhigt wurde und wir uns auf Beziehungen einlassen können. Umgekehrt funktioniert es nicht: Der Versuch die Tore zur Spiritualität „gewaltsam“ zu öffnen, um damit Leiden durch Traumaprägungen zu erlösen. Das ist aber leider das, was viele versuchen und was die implizite Botschaft vieler spirituellen Lehrer ist.

Noch einmal ganz deutlich: Ich habe nichts gegen Spiritualität, und auch nichts gegen Psychotherapie und Psychiatrie. Worum es mir geht ist, aufzuklären wo für traumatisierte Menschen die beste Hilfe zu finden ist.

Schön wäre es, wenn eines Tages alle Ärzte, Heiler, Therapeuten und spirituellen Lehrer zusammenarbeiten würden.

7.3. Satsang aus Sicht von Traumatherapie

Bindungstrauma lässt sich nicht auflösen durch Darinsein. Ich möchte in diesem Beitrag gerne mit einem Problem in der Satsang- und Advaita-Szene aufräumen, in der Hoffnung das Betroffene erkennen was mit ihnen „gemacht“ wird. Es geht um das Stichwort Regulation, was eines der zentralen Themen in der Traumaheilung ist.

Wie ich schon öfters betont habe, werden gerade Menschen mit schwerem Entwicklungs/ Bindungstrauma von der Advaita-Szene angezogen. Es kommen also Menschen dorthin, die innerlich ums Überleben ringen und dringendst eine sichere Bindung suchen, um ihre verlorenen Kindanteile nachträglich zu heilen. Solche Menschen brauchen zwingend externe Regulation und Ressourcenaktivierung, genauso wie Babies und kleine Kinder auf externe Regulation angewiesen sind.

Doch was passiert häufig, der Lehrer kommt mit der absoluten Ebene und wirft sie gnadenlos auf sich selbst zurück und lässt sie fallen. Wie ich sehen kann und auch nicht anders erwarte ist das nicht zu verkraften, die Betroffenen taumeln in völliger Hilflosigkeit und Überflutung, ohne Halt herum. Es ist letztlich eine Retraumatisierung und absolut kontraproduktiv. Da sich die Betroffenen nicht bewusst sind was sie suchen und brauchen, gehen sie in ihrer Verzweifelung immer wieder dorthin und „flehen“ immer wieder um Beziehung und werden immer wieder fallen gelassen... manchmal bis zum völligen Zusammenbruch.

Übersetzt sagt der Lehrer nichts weiter als „Reguliere dich selbst“ und „Beziehung mit mir ist nicht drin, ich bin das Absolute, du bist das Absolute“. Das ist exakt das Gegenteil was solche Menschen brauchen, führt zu Abhängigkeit und ist eine Katastrophe für die *ungesehenen* Kindanteile. Oder würdest du einem völlig verlorenen, schreienden Kleinkind sagen „Vergiss deine Eltern, das sind nur leere Formen, fühle einfach was ist“?!

Traumatisierte Menschen haben ein physisch(!) anderes Nervensystem als nicht traumatisierte Menschen. Gehirnareale haben andere Größen, sind anders verknüpft und haben einen anderen Aktivierungsgrad, usw. Menschen mit Entwicklungstrauma haben ein Nervensystem, was sich auf der Grundlage ständiger Lebensbedrohung entwickelt hat.

Im Satsang heist es „Mach keine Geschichte daraus“.

Diese Aussage kann für bestimmte Menschen weitreichende Folgen haben. Für die Heilung von Trauma ist nämlich exakt das Gegenteil notwendig. Der Beginn der Traumaheilung *ist* die Einordnung der Erlebnisse als Geschichte! Und zwar als kohärente, komplette Geschichte in Zeit und Raum, statt vagabundierende Erlebnisfragmente im impliziten Gedächtnis.

Man könnte es auch so ausdrücken: Das Leiden ist erst dann zu Ende, wenn der Neokortex die fragmentierten Erlebnisanteile zu einer kohärenten Geschichte in Zeit und Raum abgelegt hat. Das bedeutet eine physiologische(!) Änderung in Gehirn und Nervensystem. Erst jetzt hat das autonome

Nervensystem realisiert, dass die Gefahr vorüber ist. Erst jetzt ist das autonome Nervensystem wieder im Hier und Jetzt angekommen. Vorher lebte es quasi ununterbrochen in der traumatischen Situation weiter. Auch wenn der Verstand erkannt hat, dass es vorbei ist nützt es nichts, solange der Rest des Nervensystems das nicht glaubt!

Statt also mit absoluten Aussagen zu kommen, braucht es eine alters- und situationsgerechte Umgangsweise für den verlorenen Anteil, um wachsen und heilen zu können.

Manche Satsang-Besucher erkennen erst nach Jahren, dass sie dort keine Heilung und kein adäquates Gegenüber für diese Anteile finden, dass die Beziehung zu einem herumreisenden Lehrer keine sichere Bindung ist. Was ich immer wieder sehe ist, dass es an diesem Punkt zum Zusammenbruch, Klinikaufenthalt oder Suizidalität kommt, was für mich völlig nachvollziehbar ist und gar nicht anders sein kann. Aber leider erkennen die Betroffenen selbst dann nicht, dass hier etwas grundlegend schief läuft und dass sie etwas anderes brauchen. Und viele Satsanglehrer sehen es auch nicht, sie beharren darauf, dass es möglich ist jeden direkt in die absolute Ebene zu bringen. Und das ist ein Trugschluss, dieser Schritt ist erst ab einem bestimmten Maß an Kohärenz, Organisation und Sicherheit im Nervensystem möglich. Richtig wäre es solchen Menschen zu sagen: „Bitte mache zunächst eine Traumatherapie."

7.4. Die vielen Gedanken ...

… sind das Problem, oder doch nicht?

Wenn ich mir die Erleuchteten anhöre, die teilweise weltweit bekannt sind, sie sagen: *„Bleibe hier, sei achtsam, sei im Moment, folge nicht den Gedanken, sei still"* Sie sagen, dass der Verstand mit seinen rasenden Gedanken das Problem ist und wir nur immer wieder zurück in diesen Moment kommen brauchen, den Verstand beiseite lassen.

Warum ist das so schwer, warum gelingt das nicht wirklich oder nicht vielen? Warum rast der Verstand und trägt uns immer wieder davon, warum identifizieren wir uns mit dem Inhalt von Gedanken und Gefühlen statt einfach im Moment zu bleiben und erleuchtet zu sein? Wenn der Geist still ist fließt die Energie in den Zentralkanal, ist doch alles ganz einfach oder?

Ich glaube, dass viele spirituelle Lehrer die Situation der heutigen Menschen mit unserem „normalen" Geisteszustand nicht wirklich verstehen.

Alles hat eine Ursache und somit kann doch auch ein unruhiger Geist nicht ohne Ursache existieren. Es muss einen Grund geben für ununterbrochene Gedankenaktivität und die Identifikation damit.

Die Ursache, das eigentliche „Problem" sind nicht die vielen Gedanken oder dass die Energie im Mentalen gebunden ist. Sondern das wirkliche Problem an der Basis ist ein dysreguliertes Nervensystem und als *Folge* ein unruhiger Geist. Es handelt sich um einen hohen Erregungspegel im autonomen oder sogar zentralen Nervensystem. Das ist die eigentliche Ursache für einen Geist der nie zur Ruhe kommt. Die geistige Unruhe hat eine körperliche Basis. Und diese körperliche Basis ist eine traumabedingte Endlosschleife von Übererregung, die sich eben nicht von alleine auflösen lässt. Sondern sie erfordert spezielle Maßnahmen und tiefgehendes Verständnis über die neurophysiologischen Vorgänge. Der Körper kann sich alleine daraus nicht befreien.

Der Geist muss rasen als Schutz vor überwältigenden, nicht verarbeiteten Eindrücken und es ist der Versuch des Neocortex eine Lösung für die hohe Erregung in den tieferen Nervensystemschichten zu finden.

Wie kommt es denn zu dieser Dysregulation? Die Antwort ist durch Traumatisierung und das sind letztlich die meisten von uns. Es geht nicht nur um ein einzelnes Schocktrauma, wir sind eigentlich eine entwicklungstraumatisierte Gesellschaft. Und das sind nicht immer die offensichtlich schlimmen Dinge durch die das geschieht, sondern das kann auch schlicht emotionale Vernachlässigung in der Kindheit sein. Wenn wir das einmal erkennen, dass wir eine kollektiv bindungstraumatisierte Gesellschaft sind, die sich nur noch mit übermäßiger Selbstmedikation (Alkohol, Kakao, Tabak, Koffein, Teein, Fleisch, Zucker) und ununterbrochenem Denken oder Tun zusammenhält, wäre das der Beginn einer Veränderung. Meine Sicht der Welt heute ist, dass alles was wir im Außen sehen der verzweifelte Versuch ist unsere Nervensysteme zu regulieren. Ich sehe es tatsächlich so, denn wären wir innerlich ruhig, wäre auch die Welt ruhig und friedlich. Wir versuchen uns zu entladen um endlich tiefe Entspannung zu erfahren und rasen und rasen und rasen, innerlich und äußerlich.

Kommen wir zurück zu den Anweisungen der Satsang-Lehrer... Die Anweisung lasse den Verstand ruhig werden oder identifiziere dich nicht damit oder meditiere, ist letztlich ein Top-Down-Ansatz. Der Versuch über äußere Vorgänge Einfluss auf das autonome und zentrale Nervensystem zu nehmen. Dies gelingt wenn überhaupt nur zeitweilig während der Übung, während der Meditation. Danach läuft die Traumaerregungsschleife unberührt weiter, diese stellt die hohe Erregung wieder her und in der Folge die vielen Gedanken.

Was gebraucht wird ist primär ein Bottom-Up-Ansatz. Das ist da wo alle moderne Traumatherapie ansetzt. Es wird *direkt* an der Regulation und Entladung des Nervensystems gearbeitet und als Folge kommt der ganze Organismus einschließlich Geist grundlegend zur Ruhe. Das passiert nicht wenn ich von außen einwirke z.B. durch Meditation oder Massagen.

Insofern ist es nicht verwunderlich wenn jemand jahrelang oder gar jahrzehnte meditiert und der Geist immer noch rast. Meditation ist keine Traumaheilung. Letzteres ist aber das was meiner Ansicht nach die meisten vorrangig brauchen.

Mit der Regulation des Nervensystems kommen spirituelle Erfahrungen von alleine, als automatische Folgeerscheinung, das ist meine persönliche Erfahrung, bei mir selbst und ich sehe es bei meinen Klienten. Wer ein in der Tiefe entspanntes Nervensystem hat sucht nicht mehr, er erlebt Frieden, oft sogar Ekstase. Stille im Geist ist unser natürlicher Zustand!

Selbst weithin bekannte Satsanglehrer die vielleicht Jahrzehnte an Erfahrung mit Innenschau und Desidentifikation haben, beharren aber leider auf ihrer simplen Anweisung, einfach hier zu sein, nur zu fühlen, egal was das für katastrophale Konsequenzen für ihre Schüler hat. Die Bandbreite reicht dabei von jahrelanger qualvoller Suche mit wenig oder keiner Erleichterung bis hin zur Einweisung in die Psychiatrie.

Solche Geschichten darf ich mir regelmäßig von Betroffenen anhören, es sind keine Einzelfälle. Wenn jemand Hilfe möchte ist das erste was ich tue immer die Aufklärung über die zuvor beschriebenen Zusammenhänge. Viele die zu mir kommen haben jahrelange konventionelle Psychotherapien und spirituelle Methoden hinter sich und haben kaum oder keine Erleichterung erfahren.

Erst auf der körperlichen Basis eines beruhigten autonomen Nervensystems, wird das sogenannte Social Engagement System (SES) wieder aktiv und nur dann kann ich mit jemandem auf höherer

Ebene wie Gefühle, Beziehungsmuster und Glaubenssätze arbeiten. Und dann ist auch der Weg frei für Meditation. Meditation beginnt erst wenn der Geist still ist, dann geht es überhaupt erst los. Und der Geist kann erst still werden, wenn sich der Körper entspannen kann. Entspannen kann sich der Körper nur, wenn das Nervensystem die Umgebung als sicher einstuft. Sicher bedeutet für das Nervensystem primär langfristige, tiefe, ehrliche Beziehungen, das Eingebundensein in eine Gemeinschaft.

Vielleicht kommt jetzt jemand auf die Idee „ja aber das Zeugenbewusstsein ist doch unabhängig von Körper und Geist, es braucht die oben genannten Hirnregionen nicht, bzw. nicht mal einen Körper“. Meine Meinung dazu ist, dass es nicht oder kaum möglich ist von einem traumatisierten Zustand in das reine Zeugenbewusstsein zu gelangen. Und selbst wenn das gelingen sollte, ist damit das Leiden im Körper nicht aufgehoben! Insofern reicht zur Orientierung eine ganz einfache Frage: „Leidest du oder nicht?“. Wenn nicht gibt es kein Problem, wenn doch empfehle ich dir die Bearbeitung auf der Ebene, wo das Leiden tatsächlich ist, statt zu versuchen dem ganzen durch einen Ebenenwechsel zu entkommen. Trauma *erscheint* als psychisches Problem, es geht aber um den Körper. Niemand käme auf die Idee einem Verletzten zu sagen: „Fühl da mal rein“ oder „Sei einfach damit“.

Spiritualität und Traumaheilung müssen endlich zusammenfinden, in Form entsprechend ausgebildeter spiritueller Lehrer und medizinischem Personal was tiefergehende Erfahrungen mit Meditation hat. Ich bin zuversichtlich dass dies geschehen wird, denn heute mit der globalen Kommunikation kann sich nichts mehr halten was nicht funktioniert.

7.5. Psychotherapeuten prüfen

In diesem Kapitel möchte ich dir ein paar einfache Fragen mit an die Hand geben, mit denen du Psychotherapeuten (und spirituelle Lehrer) schnell fachlich und persönlich einschätzen kannst. Denn, falls du dir professionelle Hilfe suchst ist es essentiell wichtig in deiner Not nicht einfach blind irgendwo hinzugehen, sondern aktiv und bewusst zu prüfen ob dir jemand überhaupt helfen kann. Dies hängt von den folgenden Faktoren ab:

- Du fühlst dich in der Gegenwart des Therapeuten einigermaßen sicher, wohl und gesehen.
- Der Therapeut begegnet dir als Mensch, nicht aus einer Rolle heraus.
- Er oder sie hat selbst Erfahrung mit tiefen inneren Prozessen.
- Der Therapeut kann mit dir über alles reden, es kommt nicht zu Abwehrreaktionen (Angriff, Distanzierung oder Verspiritualisierung).
- Er oder sie verfügt über viele Jahre Meditationspraxis.
- Das notwendige Trauma-Fachwissen und entsprechende Ausbildungen sind vorhanden.
- Der Therapeut ist updatefähig, das heißt er wandelt sich ebenfalls durch die Therapie.

Folgende Fragen kannst du stellen um all dies in Erfahrung zu bringen. Es stellt das absolute Minimum dar und jedes kleinste Zögern, Unsicherheit oder gar Verneinung bedeuten, dass du besser weiter suchen gehst:

1. Warum machen Sie Psychotherapie?

2. Wie detailliert kennen Sie die Polyvagal-Theorie?

3. Was tun Sie bei Überflutung, Flashback, Freeze oder Dissoziation?

4. Leben Sie selber sichere Bindungen?

5. Was ist für Sie der Kern allen Leidens?

6. Was bedeutet für Sie Heilung?

7. Können Sie alleine und im Kontakt in sich ruhen?

8. Haben Sie Erfahrung mit feinstofflichen Ebenen?

7.6. Anerkennung für deine Leistung

Das was du geschafft hast ist eine unvorstellbare Leistung, die Bindungsmuster deiner Eltern in einer so verlorenen Gesellschaft wie der unseren zu überleben. Es ist wichtig, dass du dir klar machst, du bist ein Held, eine Heldin. Es ist tatsächlich so! Und die Heilung erfordert noch einmal Heldenmut, ja sogar mehr als das, denn der Held der entstanden ist und dich hat überleben lassen muss nun auch noch transzendiert werden! Eine fast übermenschliche Leistung, die jedoch eine dramatische Bewusstseinsentwicklung nach sich zieht, die für „normale“ Menschen kaum möglich ist. Jemand der durch diese Hölle hindurch gegangen ist, ist an Kraft, Authentizität, Liebe, Sensibilität, Tiefe und Klarheit deutlich zu erkennen.

8. Ein vergessenes Mysterium

Von Kindheit an werden wir dazu erzogen Erfolg anzubeten. Nicht Nähe, nicht Zuhören, nicht Kümmern, nicht Zusammensein, sondern erfolgreich sollst du sein. Aber nicht einfach nur erfolgreich, du sollst besser sein als deine Mitschüler und deine Kollegen. Erfolg geht vor Glück. In der Schule interessiert sich niemand dafür, was du für Wünsche, Bedürfnisse oder Sehnsüchte hast und wie du dich fühlst. Du sollst funktionieren und die leeren geistigen Inhalte auswendig lernen, um sie dann auf Befehl (Klassenarbeit) wieder hervorzubringen wie eine Maschine. So werden wir voneinander getrennt.

Ist es wirklich so schön erfolgreich zu sein, was hat dir der ganze Erfolg bisher gebracht? Irgendeine Art von Erfüllung oder nur kurzfristige Erleichterung? Was gibt es Erhebendes im Erfolg was wirklich dauerhaft bleibt? Ist der innere Stress für immer weg? Wohl kaum, ein Selbstbild wurde stabilisiert und diesen Vorgang erleben wir dann als Erleichterung.

Das was man dir erzählt hat über Erfolg ist eine Lüge. Die Eltern haben dich belogen, die Schule, die Universitäten, die Medien, alle wollen dir erzählen, dass du in einer Welt von Konkurrenten lebst und um dein Leben kämpfen musst, indem du besser bist als deine Mitmenschen. Das ganze nennt man dann Kapitalismus und Marktwirtschaft. Und wir wurden dazu erzogen diesem System zu dienen, auf Kosten unseres Lebens, auf Kosten unserer Gesundheit. Wir dienen dem Geld, das steht im Mittelpunkt der meisten Menschen, Geld und Angst kein Geld zu haben.

Möchtest du wirklich in einer solchen Welt leben, die aus Angst, Neid, Selbstdarstellung und Konkurrenzkampf besteht? Diese Welt existiert an sich gar nicht außen, sie existiert nur in unsern Köpfen, weil sie dort hinein programmiert wurde. Die Welt, die wir im Außen sehen ist die Innenwelt der Menschen. Die Wahrheit ist aber doch - das was wir *wirklich* brauchen ist im Übermaß vorhanden: Natur, Zusammensein, Freiheit...

Man hat dir als Kind erzählt, dass 1 + 1 gleich 2 ist. Und du hast es geglaubt, weil du offen warst, ein reines Wesen, unschuldig. So hast du alles aufgenommen was man dir gegeben hat, egal ob es giftig oder heilsam war. Ist 1 + 1 wirklich 2 ? Ist das Ganze nur die Summe seiner Teile? Ist eine Beziehung nicht mehr als das Vorhandensein von 2 Menschen?

Wir haben uns in die Irre führen lassen, in den Abgrund des Leidens. Diese Worte, die du gerade list sind eine Einladung nach Hause zurück zu kehren. Dieses Zuhause ist das, was zwischen den Dingen liegt, zwischen den Menschen. Wenn wir den Fokus wegnehmen von Ich und Du, und die Aufmerksamkeit auf die Verbindung zwischen uns legen, ändert sich etwas tiefgreifend.

Was passiert wenn du im Kontakt mit einem Menschen bist, und ihr euch beide in diese Verbindung hineinentspannt... macht dich diese Nähe unruhig, entsteht Angst, dich zu verlieren? Oder verspürst du einen Drang, jetzt irgendetwas tun zu müssen? Dann schaue nach: Geht dabei wirklich jemand verloren?

Wenn du das Gefühl hast, dass etwas verloren geht, dann frage ich dich nach den besten und großartigsten Momenten deines Lebens. Warst du da wirklich weg? Ich würde behaupten, du warst nicht weg, du hast dich selbst nur anders erfahren, erweitert, grenzenlos, ganz und erfüllt.

Je abgetrennter wir uns fühlen, desto größer ist das Leiden. Wenn du dich getrennt fühlst, bedeutet es du hast dich als einzelnes Wesen sehr in den Fokus deines Denkens gestellt. Dies kann entwicklungspsychologische Gründe gehabt haben und als Kind notwendig gewesen sein, aber als Erwachsener erzeugt es Leiden.

Vielleicht möchtest du einen neuen Weg ausprobieren. Als reines Gedankenexperiment, stelle dir einmal vor: Nur für eine kurze Zeit stelle ich jemand anderen in den Mittelpunkt meines Denkens. Ich konzentriere mich auf diesen Menschen und stelle mir vor, er ist wie ich in diese Welt gekommen, er leidet genau wie ich an Krankheit, Trennung, Alter und wird wie ich durch den Tod gehen. Wie geht es diesem Menschen, wie fühlt er sich, was hat er für Wünsche, Träume und Sehnsüchte, was braucht er? Alleine diese Gedankengänge bewirken bereits eine Veränderung in uns. Etwas wird leichter, lichter und weiter.

Die Schwingung erhöht sich noch weiter, wenn du dazu übergehst, etwas für den anderen *zu tun.* Aber dieses Tun muss absolut rein sein, es darf nicht durch den kleinsten Hintergedanken an dich selbst verunreinigt sein. Nur dann funktioniert es, nur dann kannst du hineinschweben in das, was jenseits von ich und du liegt. Sonst bist du insgeheim wieder bei dir als Individuum und erlebst Trennung.

Und wenn du noch weiter nach Hause möchtest, suche dir einen Menschen in deinem Leben, der mit dir stark verbunden ist und dir gleichzeitig großes Leiden bereitet oder bereitet hat. Das kann ein Elternteil sein, der aktuelle Lebenspartner(!), Geschäftspartner, … Dann gehe auf diesen Menschen zu, sprich mit ihm und tue etwas speziell für ihn um zu helfen, um eine Freude zu bereiten, um das Leben leichter und schöner zu machen, wobei du deine Geschichte völlig beiseite stellst. Dies wird sich anfühlen, als ob du dich selbst betrügst. Tatsache ist jedoch, dass du dabei nur dein Ego auflöst und etwas viel viel Weiteres erfährst.

Eine Variante davon ist, dass du bei einem Menschen der dir großes Leiden zufügt oder zugefügt hat eine erweiterte Sichtweise einnimmst. Stelle dir vor ihr seit schon seit vielen Leben miteinander verbunden und habt euch gegenseitig über lange Zeiträume großes Leiden zugefügt. In diesem Leben bist du das Opfer, aber in vorherigen Inkarnationen warst du auch in der Täterrolle. Du möchtest diesen Kreislauf beenden und in Frieden kommen. Statt sich nun auf der gleichen Ebene in der Auseinandersetzung zu bewegen, reagierst du einfach so *als ob der andere im Recht ist.*

Wenn du allerdings zu den Menschen gehörst, deren Muster darin besteht anderen ständig zu helfen und sich um andere zu kümmern, dann schau einmal nach, ob du damit wirklich bei diesen Menschen bist, oder ob es vielleicht nur ein Mechanismus ist, damit du dich selbst gut fühlst. Wenn es so ist, wäre die Einladung dir bewusst zu machen was die Menschen in deinem Umfeld *wirklich* brauchen. Das ist etwas völlig anderes als sie unbewusst zu versorgen und abhängig zu machen, bzw. ihnen ständig das zu geben, was du dir selbst erhoffst.

Lass uns etwas Neues erschaffen, einen neuen Fokus, eine Gesellschaft, in der das bewusste Miteinander im Mittelpunkt steht und von allen Seiten gefördert wird.

Wir Menschen geben uns selbst als Ganzes eine neue Chance, füreinander da zu sein. Eine Zeitlang wird es noch holprig zugehen, doch dann werden wir uns immer mehr an diese Schönheit gewöhnen und die alte Welt, wie wir sie heute kennen, für immer hinter uns lassen.

* Liebe *

9. Transformation durch Lesen

Glückliche Beziehungen sind nur der Anfang. Von dort geht es weiter hinein in transpersonale Räume des Bewusstseins: Das Loslassen aller inneren und äußeren Erscheinungsformen. Eine stabile Verbindung zur Erde und zu den Menschen, eine Verankerung durch einen sinnvollen Beruf in der Gesellschaft ist die Voraussetzung für Meditation und Transzendierung. Meditation *ist* vollständige Entspannung des Körpers und des Geistes. Hier beginnt der Bereich der nur noch erfahren, jedoch nicht mehr wirklich beschrieben oder erklärt werden kann. Ich versuche es trotzdem, um wenigstens eine Brücke im Geist zu erschaffen...

9.1. Der Spiegel des Geistes

Alles was du wahrnimmst bist Du. Du kannst nur dich wahrnehmen, denn alles erscheint in deinem Geist. Auch alle Empfindungen, Gedanken und Gefühle bezüglich dieser Form namens Buch sind Projektionen von dir. Du erlebst also ständig nur dich selbst, bei allem was dir begegnet. Und so möchte ich dich einladen einmal genauer hinzuschauen, was da in dir passiert. Was denkst du über mich den Autor, über das Buch? Alles was da kommt sind Aussagen über dich selbst, alles! Du kannst also rund um die Uhr dich selbst studieren und erfahren. Und wenn dir etwas daran nicht gefällt, dann ändere deine *Haltung* den Dingen und vor allem den Menschen gegenüber. Alles Erleben dreht sich letztlich nur um den Beziehungskontext, daher geht es immer um die tiefen meist kaum bewussten Grundüberzeugungen wie Menschen sind, wie der Kontakt mit der Welt ist und wie er sich anfühlt. Das bedeutet, wenn du etwas im Außen ändern möchtest, wenn die Welt, die Menschen anders mit dir umgehen sollen, kein Problem :-) Du hast es selbst in der Hand. Ändere als erstes deine Haltung.

Sobald ein Mensch erscheint egal in welcher Situation, was springt da automatisch in dir an? Es sind die tiefen Prägungen durch Erfahrungen aus früher Kindheit. Es springen Beziehungs- und Erlebnisschablonen an. Und wenn du leidest bedeutet es einfach, dass diese Schablonen negativ eingefärbt sind. Jetzt bietet sich die Gelegenheit das Nervensystem zu aktualisieren, in dem *du* heute als Erwachsener völlig frei entscheidest(!) welche Grundhaltung du einnehmen möchtest. Sobald klar ist, dass praktisch jede Form von Verbindung und Austausch immer besser ist als Isolation und Einsamkeit, dann kann sich schon etwas verändern. Jeder Mensch bietet dir unendliche Möglichkeiten dich selbst zu erfahren im Verbundensein.

Lasse das als erstes in Aktion treten, automatisch, sobald ein Mensch auftaucht *sofort* eine positive Grundhaltung einzunehmen egal wie dieser Mensch ist. Jeder Mensch freut sich wie du, er leidet wie du, an Geburt, Krankheit, Alter, Verlust und Tod. Lade dich ein zu einer positiven Grundhaltung gegenüber den Menschen und das Leiden durch Trennung und Isolation beginnt sich aufzulösen. Wenn du dies ein wenig einübst werden magische Dinge passieren.

Meine eigene Erfahrung ist, dass wir das was erscheint nicht wirklich erkennen können. Wir können nicht wirklich sehen wer da vor uns ist, seine ganze Geschichte, was er erlebt hat, wie unsere Begegnungen in früheren Leben waren, was uns jetzt zusammengeführt hat, warum er jetzt so ist wie er erscheint. All dies ist für Normalsterbliche, wie auch ich einer bin, nicht sichtbar.

Am Ende stellen wir vielleicht fest, dass wir gar nichts getrenntes sind, sondern Eins, was sich in vielen Körper selbst begegnet.

9.2. Erleuchtung überwinden

Wenn du erleuchtet bist, brauchst du diesen Text wahrscheinlich nicht. Wenn du nicht erleuchtet bist ist *„Erleuchtung“* nur ein Gedanke, nur eine Idee. Es ist keine Erfahrung von dir, du kennst es nicht. Wenn du es nicht kennst, also keinerlei Erfahrung damit hast, warum ist dann dieses Wort so bedeutsam? Vielleicht weil es etwas verspricht, oder du es zumindest da hinein projizierst, auf die Zukunft. Wenn ich erleuchtet bin, dann… bin ich erlöst. Was du da hinein projizierst ist ein Zustand, in dem das Leiden nicht mehr da ist. Halten wir also fest was Erleuchtung ist: Ein Wort, ein Klang, ein Gedanke, den du verbindest mit *„wenn erreicht, dann kein Leiden mehr“*. Das heißt du möchtest in Wirklichkeit nicht erleuchtet werden, sondern du möchtest dass dein Leiden aufhört.

Somit ist es eine Bewegung im Geist von der du glaubst, dass es sich um einen Ausgang handelt (vom Gefängnis des Leidens). Es gibt viele andere Geistesbewegungen die ebenfalls als Ausgang etikettiert sind, dazu zählen gesellschaftlich anerkannte Ideen wie: Haus, Familie, Kinder, Geld, Psychotherapie, Anerkennung. Aber auch spirituelle Ideen wie: Positives Karma ansammeln, Soulmate finden, Zirbeldrüse reinigen, Merkaba-Aktivierung, Bestellungen beim Universum, den Ursprungsplaneten ermitteln, Kundalini-Erweckung, vegane Ernährung, usw. Wenn du mit all dem durch bist, es tatsächlich erfahren hast oder daran gescheitert bist, dann bleibt dir als letzte Idee im Geist, die dir einen Ausgang suggeriert die Selbstzerstörung, im Extremfall der Suizid. Am Ende eines solchen Weges wird dann die Hoffnung von „kein Leiden mehr“ auf die Zeit nach dem Suizid projiziert, was wie wir inzwischen wissen ebenfalls ein Trugschluss ist (siehe Nahtoderfahrungen oder Berichte alter Meditationsmeister). Somit haben wir 3 Kategorien von mentalen Projektionsflächen für eine leidfreie Zukunft: Gesellschaftlich, spirituell und Selbstzerstörung.

In diesem Text geht es um das hinterhältigste und schwierigste Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung, nämlich die Idee von Erleuchtung und Erwachen selbst. Tatsächlich werden wir hier aber den Verstand insgesamt hinter uns lassen. Wundere dich also nicht, wenn du während dem Lesen durcheinander, irritiert oder orientierungslos wirst. Dies kann geschehen, es sind Zeichen, dass der Verstand seine Macht verliert.

Solange du mit den beschriebenen zukünftigen Hoffnungen beschäftigt bist, ist dein Fokus auf der Gedankenwelt. Wir leiden aber nicht an unseren Gedanken, sondern an Stress im Körper, der ohne unsere bewusste Kontrolle vom autonomen Nervensystems erzeugt wurde und aufrechterhalten wird. Diese tiefen Ebenen färben nach oben (bottom-up) unsere Wahrnehmung, unsere Gedanken, Selbstbilder und Gefühl ein. Es ist das was wir nie hinterfragen würden, das was als gefühlte, absolute Wahrheit meiner Selbst erlebt wird. Es ist etwas Konstantes, etwas Festes, es ist das was als permanentes tiefes Grundgefühl von mir selber erfahren wird und dem wir die Bezeichnung „ich“ geben.

Ich möchte dir in diesem Dokument einen echten Ausweg anbieten. Nicht, dass dieser zwangsläufig zur Erleuchtung führt, aber er führt in ein glückliches, erfülltes und weitgehend leidfreies Leben. Das Schreiben dieses Textes erlaubt mir als Autor einen Strom von Gedanken in deinem Geist zu erzeugen. Dies geschieht, indem du das Dokument liest, wie jetzt gerade. Ich schreibe also jetzt, wo ich gerade den Text tippe, das was sich ohne mein Zutun in meinem Geist bildet, in deinen Geist hinein. Und wenn du möchtest und diesem Vorgang und mir etwas Vertrauen schenkst, ist es mir möglich durch diesen Transfer auf dich und dein Nervensystem einzuwirken.

Wenn du maximal von diesen Worten profitieren möchtest ist es erforderlich, dass du etwas von dem Schutz vor der Außenwelt und dem Schutz vor der Innenwelt aufgibst. Ich bin auf deiner Seite. Ich möchte nichts weiter als dich unterstützen, dir alles übertragen was ich in meinem Leben an Wertvollem und Hilfreichen angesammelt habe. Dies geschieht auch zwischen den Zeilen, so wie

jetzt, als Gefühl, ich spreche in diesem Moment direkt mit dir, auch wenn scheinbar *Zeit* zwischen dem Tippen und deinem Lesen liegt.

Wenn wir also gemeinsam unterwegs sind in die Tiefen unserer Nervensysteme, dann schaue jetzt einmal nach wie sich das anfühlt. Ob von dem was ich sage, von dem wie es formuliert ist, von der Aufmachung des Dokumentes etwas Bedrohliches oder ob etwas Entspanntes ausgeht. Wie fühlst du dich während du dies jetzt liest, wenn du spürst dass jemand da ist, auch wenn es nur eine Verbindung über Worte ist. Diese Verbindung ist aber da, sonst würdest du den Text nicht lesen, also wie ist das, wenn du dich etwas Hineinsinken lässt in dieses Gefühl beim Lesen, dass jemand da ist der dich jetzt in diesem Text begleitet, der ganz da ist und deinen Geist ein wenig lenkt, der sich auskennt und Erfahrung mit Innenräumen und Neurophysiologie und Meditation und Therapie hat. Nun stelle dir vor, dass jener, von dem sich diese Worte gerade in deinem Geist bilden noch dazu etwas Mitgefühl oder sogar ein offenes Herz für dich hat. Im Bewusstsein ist alles möglich und so habe ich jetzt wo ich diesen Text eintippe, in diesem einen Moment, alle Menschen vor Augen und vor meinem Herzen die den Text lesen werden. Es ist also möglich eine Brücke der Verbindung zu errichten, die Zeit und Raum überwindet.

Vielleicht entspannt sich etwas, und entspannen kann sich der Körper, wenn er das Gefühl von Sicherheit hat. Sicherheit empfindet der Körper wenn er sich mit anderen Menschen verbunden fühlt. Daher noch einmal die Betonung der Verbindung, dass ich als Autor all die leidenden, verzweifelten und suchenden Menschen direkt anspreche und alle Energie in diese Worte kanalisiere, die mir möglich ist.

Insofern könnte man von einem magischen Akt sprechen, meine Präsenz erreicht deine, selbst durch diese gedruckten Worte. In diesem Moment, der nur Bewusstsein ist, treffen wir uns.

Erstmal bis hier hin... Schau einmal ob du weiter mitreisen möchtest oder das Buch lieber schließen möchtest.

***

Kontakt ist das Wichtigste für unsere Nervensysteme. Alles was wir wollen ist Kontakt und Verbindung, um uns darin entspannen zu können. Wir öffnen uns für jemanden, beginnen eine Kommunikation und wenn wir feststellen, dass dieser Mensch sicher ist, also nicht aggressiv oder erstarrt und es sich gut anfühlt mit diesem Menschen, dann entspannen wir uns in dieses Verbundensein hinein. Durch dieses Entspannen kann der Körper etwas von seiner hohen Wachsamkeit um mögliche Gefahren zu erkennen aufgeben. Stattdessen beginnt er dann mit Regenerationsprozessen und Heilungsvorgängen im Körper. Neurophysiologisch bedeutet das, dass der ventrale Zweig des Parasymphatikus aktiv ist. Aber dieser Zustand muss nicht immer mit Immobilisierung wie beim Kuscheln, Stillen oder Meditieren verbunden sein, er kann auch mit Mobilisierung auftreten, also Mobilisierung ohne Angst wie zum Beispiel Tanzen, Spielen, Singen :-) Das Kriterium ist dabei immer Blickkontakt mit den Menschen die da mitmachen. Durch den Blickkontakt signalisieren wir uns, dass wir friedliche Absichten haben und dass wir uns gefahrlos einander nähern können. Aus diesem sich gefahrlos nähern, also ein Richten des Fokus auf einen anderen Menschen, ohne Defensivkreisläufe im Nervensystem die auf Verteidigung ausgerichtet sind, also das Annähern einander im entspannten Zustand führt zum Erlebnis von Mitgefühl und wenn es länger andauert zu Liebe. Mitgefühl und Liebe sind Nebenprodukte einer friedlichen Annäherung, man kann sie nicht machen.

Friedlichsein ist ein neurophysiologischer Zustand des Körpers, des autonomen Nervensystems und eben nichts was man sich über den Geist willentlich vornehmen kann!

Wenn wir uns verbinden, fühlen wir uns so wohl, sind so erfüllt, so sehr im Körper und bei den Menschen angekommen, dass ein starkes Gefühl von Heilsein und Ganzheit entsteht. In diesem Zustand ist die Welt vollkommen in Ordnung, es gibt kein Leiden. Somit gibt es auch keinen Erleuchtungsdruck mehr um das Leiden aufzulösen.

Wie fühlt sich das an wenn du dies liest?

Gehen wir ein Stückchen weiter auf dem Weg jenseits von Gedanken, jenseits der Idee von Erleuchtung, lassen wir alle diese Hindernisse im Geiste zurück und kommen zu dem worum es in Wahrheit geht, wenn wir Leiden auflösen wollen: Dem Körper. Daher immer wieder die Aufforderung den Körper wahrzunehmen. Spürst du den Körper auch beim Lesen? Oder bist du von der Wahrnehmung deines Körpers jetzt abgeschnitten und nimmst nur noch die Gedanken war die durch den Text in deinem Geist gebildet werden. Wenn das so ist dann lade ich dich ein wieder den Körper wahrzunehmen, dass du ihn nicht verlierst. Vielleicht ein paar Mal tief durchatmen und ihn einfach wahrnehmen. Was spürst du und wie? Wie fühlt sich dieser Körper an? Fühlt es sich eng und angespannt an oder entspannt und weit?

Wenn du Anspannung erlebst achte mal auf das Spüren deines Bauches. Ist da etwas zusammengezogen oder an den Schultern? Anspannen von großen Muskeln bedeutet immer, dass der Körper sich vor Gefahr, also vor Verletzung schützen möchte. Er glaubt also, dass eine Gefahr droht und er sich darauf vorbereiten muss. Doch worin besteht jetzt die Gefahr wenn du dieses Dokument liest?

Prüfe mehrmals bewusst ob du sicher bist, da wo du jetzt bist. Gibt es eine Gefahr für dein physisches Überleben, für deinen Körper?

***

Wenn du zu dem Ergebnis kommst, dass du ja in Sicherheit bist dann könntest du es riskieren etwas los zulassen und den Körper zu entspannen. Ich bin auch noch da, also du bist nicht alleine. Und dann schaue wieder ob etwas Schlimmes passiert wenn du jetzt loslässt. Passiert denn etwas oder ist es eher ruhig außen?

Das worum es geht ist, deinem Körper zu helfen zu erkennen, dass jetzt/hier keine Gefahr mehr besteht und dass du sicher bist. Der Verstand weiß dies natürlich, aber die tiefen Schichten des Gehirns und Nervensystems tragen alte Prägungen aus der Kindheit in sich, die deine gesamte Wahrnehmung als Erwachsener einfärben. Tatsächlich leben die meisten Menschen noch in den ersten 3 Lebensjahren ohne dies zu merken. Und wenn die ersten 3 Lebensjahre durch leidvolle Beziehungsmuster mit den Eltern geprägt wurden, was in dieser kranken Gesellschaft in der wir leben, praktisch der Normalfall ist, dann leiden wir als Erwachsene. Und je destruktiver die Erlebnisse mit den Eltern aus dieser Zeit waren, desto mehr leiden wir als Erwachsene. Aber das leiden wird von tiefen Schichten des Nervensystems, vom impliziten Gedächtnis gespeist, sodass wir es nicht der alten Zeit in der Kindheit zuordnen können. Stattdessen sagen wir: Ich habe Ängste, Panikattacken, Depression, Sinnlosigkeit, Allergien, Beziehungsproblem usw.

Der Grund warum dies so ist hängt mit der hohen Neuroplastizität des Gehirns in diesen frühen Jahren zusammen. Das Gehirn formt und entwickelt sich erfahrungsabhängig! Wenn das Kind in dieser Zeit permanentem Leiden durch lieblose Eltern ausgesetzt ist, *wird* es zu diesem Leiden. Es fühlt sich nicht so, als ob es Leiden erfährt, sondern als ob es selbst das Leiden *ist*!

All dies bedeutet letztlich dass eine Erfahrung von Trennung tief im Nervensystem dauerhaft physisch angelegt wird. Und je früher dies geschehen ist desto stärker wird das auch später zur scheinbaren Realität. Scheinbar deswegen weil es als Realität zwar im Nervensystem als tiefes Muster angelegt ist, jedoch später als Erwachsener im Außen keine Entsprechung mehr hat. Auf der Körperebene wird diese Prägung ständig aufrechterhalten, u.a. durch unbewusste Muskelspannung des Psoas-Muskels und der gestreiften Bauchmuskeln.

All dies hat in der Evolution Sinn gemacht. Der Körper macht keinen Unsinn, er wählt immer das Beste. Alles was wir Leiden oder Krankheit nennen sind Anpassungsleistungen!

Das was du suchst ist Regulation des autonomen Nervensystems, durch Verbindung mit anderen Menschen. Für das was du suchst, für das was jedes Säugetier sucht, braucht es Artgenossen. Es geht nicht alleine. Das ist die neurophysiologische Realität, wir können nicht alleine glücklich werden, auch wenn uns das immer wieder erzählt wird. Es ist eine Lüge mit katastrophalen Auswirkungen für Menschen mit schwerem Bindungs-/Entwicklunstrauma. Die Spezies der Säugetiere hat sich durch Zusammenarbeit entwickelt und nicht durch Krieg oder Isolation. Die entspannte Verbindung mit anderen Menschen *ist* die Heilung und öffnet das Tor zur Spiritualität. Umgekehrt die Spiritualität zu nutzen um das Leiden durch ein dysreguliertes Nervensystem und seiner Folgen wie Einsamkeit aufzulösen ist ein Irrweg!

Denn erst wenn das autonome Nervensystem beruhigt ist, kann auch der Geist ruhig werden. Umgekehrt funktioniert es nicht, sonst hätte die ganze Selbsthilfeliteratur und die Schriften von Erleuchteten dein Leben längst geändert und geheilt.

Der Weg wie du dein Leiden direkt auflösen kannst und alles transformierst:

1. Höre den Menschen zu und teile dich ihnen mit: Erzähle wie du dich fühlst!
2. Kehre zurück in den Körper: Z.B. mit Tanzen, Yoga, Singen oder Sport!

9.3. Das Brücken-Kapitel

Dies ist eigentlich kein Text sondern eher ein Werkzeug. Seine maximale Wirkung entfaltet es, wenn du dich ganz und gar darauf einlässt und es am Stück, von Anfang bis Ende liest, mit möglichst wenig Unterbrechungen. Wenn du darin herumblätterst und wahllos kurze Ausschnitte liest dann wirkt es nicht. Das Lesen dieses Büchleins ist ein magischer Vorgang. Auch würde ich nicht im Voraus mal reinschauen, all das beeinträchtigt die volle Wirkung. Mit dem Lesen ist eine gewisse Gefahr verbunden, denn das vorliegende Buch übermittelt keine Inhalte, keinerlei Wissen oder Gefühle, sondern es nutzt den Vorgang des Lesens selbst, um eine Brücke über die Gedanken hinaus zu erzeugen. Es geht nicht darum dieses Kapitel zu verstehen, bitte tue das nicht, versuche es nicht zu verstehen, es ist nicht zu verstehen, sondern lasse es lieber auf dich *wirken*!

Es ist schön, dass du begonnen hast dieses Kapitel zu lesen. Ich freue mich darüber, dass wir eine gemeinsame Reise antreten. Denn mit dem Lesen erlaubst du mir Gedanken, die sich in meinem Geist beim Schreiben des Textes gebildet haben in deinem Geist ebenfalls entstehen zu lassen. Und der Raum, indem alle Gedanken entstehen und wieder vergehen ist das was es wahrnimmt. Es scheint nur an der Oberfläche so, dass wir einen voneinander getrennten individuellen Geist, ein individuelles Bewusstsein haben. Doch ist die Leinwand, auf der deine Gedanken erscheinen, die selbe Leinwand auf der auch meine Gedanken erscheinen. Unser Erleben mag unterschiedlich sein, doch der Raum, das Bewusstsein in dem all dies erscheint und das, was das alles wahrnimmt ist

dasselbe. Insofern entsteht durch das Lesen eine Brücke, für uns beide, in den Raum darüber hinaus wo wir ungetrennt sind, wo alles erfüllt und heil ist.

In diesem Büchlein geht es nicht um den Inhalt, es geht um etwas ganz anderes, nämlich dass tatsächlich eine Verbindung entsteht. Es soll weniger dem Wissenstransfer dienen, auch nicht dem Erzeugen bestimmter Zustände oder Gefühle, sondern einzig und alleine der Realisierung, dass es überhaupt keine Trennung gibt, weder zwischen dir, dem Text, mir, deinem oder meinem Bewusstsein...

Damit dies geschehen kann lade ich dich ein zunächst zu prüfen, wie sich das anfühlt, diese Worte, das was ich schreibe, die Aufmachung des ganzen Buches, wie wirkt es auf dich? Erzeugt es ein wenig Entspannung, Öffnung oder eher ein Zusammenziehen? Es geht darum zu prüfen ob für dich eine Gefahr durch das Lesen spürbar wird, oder ob du diesem Prozess der gerade stattfindet vertrauen kannst. Wie fühlt sich das an, jetzt, diese Worte? Wie fühlst du dich dabei?

Wenn du das Gefühl hast, dass es einigermaßen sicher ist, dann kannst du dich in dieses Lesen, was du jetzt gerade tust, mehr und mehr hineinentspannen. Und dieses entspannte Lesen bedeutet, dass es auch möglich ist den eigenen Geist ein wenig los zulassen und stattdessen diesen Worten mehr und mehr Raum zu geben. Natürlich immer in dem Wissen, dass du jederzeit dich von diesem Strom aus Worten auch wieder trennen und entfernen kannst, sollte sich im Verlauf herausstellen, dass es sich für dich doch nicht gut anfühlt. Also es ist ein kleines Risiko, das Aufgeben von Kontrolle, Sicherheit und Distanz hin zu einer Öffnung, etwas hineinzulassen und mehr Verbindung.

Vielleicht fragst du dich auch wie es mir gerade geht, jetzt beim Schreiben? Das Verrückte ist, dass ich selber überhaupt keine Idee habe, was als nächstes für ein Satz oder Wort kommt, es entsteht gerade jetzt in diesem Moment aus dem Nichts, von alleine. Mein Geist ist still, meine Hände tippen und ich schaue genauso zu wie du. Weder habe ich einen Plan für dieses Kapitel gemacht, noch sonst etwas darüber in die Zukunft projiziert. Auch ist es in diesem Moment fraglich, ob diese Zeilen jemals die Öffentlichkeit erreichen, ob das alles überhaupt irgendetwas Positives bewirkt, ob die Leser und Leserinnen bereit sind, für die Zeit des Lesens den eigenen Geist aufzugeben. Denn nur dadurch können diese Worte den leer gewordenen Raum nutzen, um darin Bewegungen entstehen zu lassen, die aber gar nicht den Geist selbst nähren, sondern die in sich selber in Wirklichkeit leer sind. So haben wir die Chance diesen Text als gemeinsame Meditation zu nutzen. Wir schauen beide zu und lassen diese Worte durch unseren Geist fließen, ich beim jetzigen Schreiben und du beim Lesen.

Jetzt sind wir schon relativ stark verbunden, ich spüre die Verbindung zu dir als Leser, jetzt wo ich das schreibe. Das klingt natürlich völlig verrückt, aber ich weiß, dass auch du das nach diesen wenigen Absätzen spüren kannst. All das ist möglich, Zeit und Raum spielen keine Rolle, wir bewegen uns jenseits davon. Jenseits von Zeit und Raum können wir uns immer begegnen, unabhängig von Umständen oder Zuständen. Und diese Worte sollen helfen dich da ein wenig wieder hinein zu erinnern. All dies ist bereits vorhanden, doch der bewegte Geist erzeugt eine solche Ablenkung, dass wir uns dessen nicht mehr bewusst sind, dieser Verbindung zwischen den Menschen die immer und überall da ist, und übrigens auch gar nicht gestört oder gar zerstört werden kann. Was aber möglich ist und was getan wird, ist die Menschen so massiv abzulenken, dass sie es aus den Augen verlieren. Somit beginnen wir hier eine Art Heimreise in das Verbundensein was schon immer da war und immer da sein wird.

In einem Zustand von Angst sind wir am weitesten davon entfernt, aber vielleicht ist dein Zustand im Moment ganz anders, eher ruhig, offen und neugierig? Ich hoffe sehr, dass du diese Worte nicht als Bedrohung erlebst, sondern als sanftes Einladen zu etwas hinzuspüren, was keinen Namen hat, worüber man eigentlich nichts sagen kann und was auch nicht erreicht werden kann. Es ist das was

du schon die ganze Zeit bist, ja bist. Du kannst nichts machen um zu existieren, du existierst ohne dein Zutun. Wenn du dir nun einmal bewusst machst, dass du existierst und dass dazu gar keine Anstrengung notwendig ist. Dieses Existieren aus sich heraus, was wäre wenn du das mal näher erfühlen würdest? Sich in die Wahrnehmung der Existenz hineinfallen lassen…

Auch wenn sich immer neue Worte bilden, der Inhalt davon ist doch leer, es geht nicht um Informationen sondern darum, sich des Lesens und ich mir des Schreibens immer bewusster zu werden. Wie ist das wenn du jetzt in diesem Moment dir noch mehr bewusst wirst wie das ist, diesen Text zu lesen? Immer mehr dich in diesen Moment begeben wo das Lesen stattfindet. Es beginnt nun vielleicht sogar sich so anzufühlen, dass *es* von alleine liest, du brauchst dich dafür nicht mehr anstrengen, lass dieses Lesen jetzt einfach von alleine geschehen, so als ob du es nicht machst, und werde Zuschauer dieses Lesevorgangs. Dies ermöglicht dich noch weiter zu entspannen und sich des Lesens was jetzt von alleine geschieht noch bewusster zu sein. Und vielleicht stellst du fest, dass während du dem Lesen zuschaust, *es* einfach nur wahrnimmt wie es geschieht, der eigene Geist völlig still ist. Ja du nimmst es war, diese Worte, aber das, was dies wahrnimmt ist absolut still und da die Worte völlig leer sind, ist es mir möglich damit den Geist zu füllen so dass er sich nicht ablenken kann, aber gleichzeitig ist da nichts drin für ihn zum greifen oder festhalten, denn was ich die ganze Zeit beschreibe und wo ich hindeute ist ja der Prozess des Lesens selbst hier jetzt, dieser Moment. Ich lade dich ein völlig in diesen Moment einzutauchen während sich der Geist entspannen kann weil er scheinbar Inhalte bekommt, er braucht daher nicht unruhig zu werden, wir beschäftigen unsere Wahrnehmung mit diesen Worten und können dadurch alles beobachten…

Das Buch was du gerade liest ist das Angebot einer sicheren Verbindung. Wenn du möchtest dann kannst du dich auf das Gefühl von Verbundensein durch diese Worte mehr und mehr einlassen. Es fühlt sich völlig anders an, als wenn man alleine ist und sich dem Gefühl des Alleinseins stellen muss. Aber hier jetzt ist man nicht alleine, auch nicht einsam, hier jetzt gibt es keine Trennung. Wenn du beim Lesen immer wieder auf diesen Vorgang des Lesens an sich deine Aufmerksamkeit richtest und deinen Geist langsam damit verschmelzen lässt können wir beide uns darüber hinaus begeben. Wenn du Widerstand spürst oder Abneigung oder Vorsicht dann prüfe noch einmal ob das was von diesem Text ausgeht eine Gefahr darstellt, wie fühlt es sich an, was ist hinter den Worten zu spüren. Das sind die Worte durch Gopal, wie fühlt sich das an, welche Haltung ist dahinter wahrnehmbar?

Du hast dieses Buch in die Hand genommen und begonnen die Worte hier jetzt zu lesen. Das was hier in dem Buch irgendetwas zu finden hofft, sei es eine Erkenntnis, Heilung oder einfach nur Unterhaltung oder schöne Zustände ist genau das was gesucht wird. Der der das Buch lesen möchte ist genau der den er darin finden möchte. Das was in dem Buch etwas sucht, ist das was es sucht und damit hast du gar nichts zu tun, und ich übrigens auch nicht. Wer liest das Buch und was findest du darin? Und wer freut sich dann? Wenn du dich schwindelig fühlst oder irritiert dann ist das ein gutes Zeichen, es bedeutet dass der Verstand langsam an Kontrolle verliert und in den Hintergrund treten muss. Tatsächlich kannst du nur weiter lesen wenn du bereit bist den Verstand los zulassen. Also wenn du das Gefühl hast es ist zu viel, dann lege das Buch zur Seite und vielleicht hast du später Lust weiter zu lesen. Wichtig ist nur, dass du es am Stück liest, nicht mittendrin einen Absatz herauspickst, denn dann kann es nicht wirken. Es ist ein Strom aus Worten und die müssen durch den Geist fließen so wie genau jetzt um die Brücke zu erzeugen.

Nun wenden wir uns wieder dem zu, der diese Worte hier jetzt wahrnimmt, wer oder was ist das, die das Durchfließen der Worte wahrnimmt und dem zuschauen kann? Kannst du den Unterschied spüren zwischen dem was das Lesen beobachtet und nichts damit zu tun hat, und auch tatsächlich nichts tut und dem der aktiv liest und das konkret tut? Vielleicht kannst du in der Wahrnehmung zwischen diesen beiden Instanzen hin- und herpendeln. Was wir hier machen ist letztlich eine

gemeinsame Meditation mit Hilfe von Worten, wir nähern uns dem an was alles wahrnimmt. Das was alles wahrnimmt bist du! Bitte lass das Verstehenwollen los und lies einfach weiter, du brauchst nichts verstehen, wir gehen zusammen über das Verstehen hinaus: Das was wahrgenommen wird kannst du nicht sein, denn es ist ja zumindest im Moment noch scheinbar außerhalb von dir. Wenn du nun auf *beides* schaust: Das was wahrnimmt und alles was in der Wahrnehmung erscheint, vermischt es sich, es gibt diese Trennung in Wirklichkeit nicht, es gibt kein Innen und Außen, kein Wahrnehmender und kein Wahrnehmendes, kein ich und keine anderen, es ist alles ein und das selbe unpersönliche Bewusstsein was sich seiner selbst gewahr ist. Sobald der Geist ruhig genug geworden ist erscheint es offensichtlich.

Wenn du jetzt zögerst oder ratlos bist oder nicht einverstanden, dann schlage ich dir ein Experiment vor: Erhöhe deine Lesegeschwindigkeit, ja genau, das kannst du jetzt direkt machen, lies deutlich schneller, sodass dein Geist keine Chance mehr hat den Strom dieser Worte zu stören oder verstehen zu wollen oder sich einzumischen, sodass nur noch die Worte dieses Textes in deinem Geist Platz haben. Tatsächlich stelle ich erstaunt fest, dass ich selber nun auch mit erhöhter Geschwindigkeit schreibe :-) wirklich erstaunlich. Einfach weiter lesen, lesen, lesen, lesen, nur keine eigenen Gedanken zulassen, so haben diese Zeilen eine Chance etwas zu bewirken was über das Lesen hinausgeht. Und was ist das, was über das Lesen hinausgeht? Es ist das Wahrnehmen des Lesevorgangs und von diesem „Ort“ wo das Lesen an sich, jetzt in diesem Moment, wahrgenommen wird geht eine große Stille aus, Bewusstsein, Wahrnehmung an sich ist absolut still, passiv, da bewegt sich nichts. Vielleicht stellst du auch fest, dass es da kein „ich“ gibt, denn wenn du schnell genug liest löst sich auch dieses „ich“ auf, es kann nicht bestehen bleiben wenn es nicht um deine alten immer wieder sich wiederholenden bekannten Gedanken und Konzepte dreht.

Falls du immer noch das Gefühl hast, dass du als „ich“ da bist, dann musst du noch schneller lesen, sodass deine eigenen Gedanken wirklich keine Chance mehr haben aufzusteigen, noch schneller, noch schneller, noch schneller, schneller, schneller, schneller... Mit diesem Text wird dein Geist mit etwas anderem komplett aufgefüllt, sofern du schnell genug liest und somit kann sich das „ich“ nicht halten. Das ist natürlich ein tiefgreifender Vorgang und kann am Anfang auch beängstigend wirken, jedoch nur weil wir nicht daran gewöhnt sind ohne „ich“ zu leben und zu lesen. Denn wenn du mal schaust, es passiert ja eigentlich nichts schlimmes, jetzt, auch ohne „ich“, du liest, lesen geschieht, Wahrnehmung geschieht, aber es ist niemand mehr da : STOP!

Mache nun eine kleine Pause, lege dich hin, schließe die Augen und vergiss alles was du gelesen hast. Bis gleich…

Ok, ich verstehe deine Irritation aber was möchtest du eigentlich? Glaubst du im Ernst innerhalb von gedruckten Buchstaben auf Papierblättern irgendetwas finden zu können? Wie soll das gehen? Du kannst hier nichts finden, in keinem Buch, kannst du etwas finden. Was du suchst bist du selbst, du suchst dich selbst, verhedderst dich aber in alten Gedankenschleifen. Da du nicht deine Gedanken bist, hängst du da fest. Innerhalb rotierender Gedanken gibt es nichts zu finden. Wenn du aber nicht die ununterbrochenen Gedanken bist, und darin auch nichts zu finden ist, wo und wer bist du denn dann?

Das was du suchst ist Verbundensein. Was die meisten aber täglich erleben sind Erfahrungen von Getrenntsein. Wie kommt das? Es kommt daher, dass wir uns nicht ehrlich mitteilen. Nur durch das Mitteilen unserer Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen können wir etwas erleben was Nichttrennung ist, und das ist sehr schön, warm und erfüllend. Jede Form von Verbindung erfreut mich und so ist auch das hier eine riesengroße Freude mit all den Menschen verbunden zu sein die dieses Buch lesen, auch wenn es nicht nachvollziehbar ist, aber ich kann das jetzt spüren obwohl im

Moment niemand außer mir diesen Text kennt. Ich öffne mich genauso und lasse die Worte durchfließen, wir machen das gleiche, nur dass ich die Rolle des Schreibens übernommen habe, aber du kannst dich jeder Zeit auch selbst für diesen Strom öffnen und selbst einen solchen Text durch dich schreiben lassen, es ist völlige Passivität, ich tue gerade überhaupt nichts, die Finger schreiben von alleine, mein Geist ist absolut regungslos. Ich bin selber völlig verblüfft von diesem Vorgang wo ich doch immer alles machen will.

Aber kommen wir zurück zu dir. Es geht ja um dich, um deine Erfahrung des Lesens an sich, nicht um die Inhalte. Wie also erlebst du jetzt in diesem Moment das Lesen dieses Textes, nimmst du dich als ein getrenntes Etwas wahr oder bist du bereits völlig mit dem Strom aus Worten verschmolzen? Wenn du noch vorhanden bist, dann wie gesagt, lies einfach schneller, so schnell dass du dich auflöst und die Wahrnehmung von Allem gleichzeitig in den Fokus rückt. Diese Wahrnehmung - du, was du wirklich bist ist dasselbe, du bist Wahrnehmung an sich, das was alles wahrnimmt und somit kann man nichts darüber sagen, denn alles Benennbare wäre ja wieder etwas Wahrgenommenes und somit kannst du es nicht sein. Über das was wir sind kann man nur in Metaphern sprechen, wie Spiegel, reines Sein, Leerheit, Liebe, Raum, Bewusstsein, Achtsamkeit.

Wohin ich dich einlade ist dein Lesen achtsam mit zuverfolgen und nach und nach den Fokus vom Lesen hin zur Achtsamkeit selbst zu verschieben? Was ist Achtsamkeit? Was passiert wenn du deine ganze Achtsamkeit auf die Achtsamkeit selbst richtest?

STOP! Ab hier steht nichts mehr. STOP!

Du hast nun STOP! die Brücke erreicht und kannst hier jetzt in diesem Moment STOP! bleiben ohne die Hilfe dieses Textes. Wenn dein Geist wieder aktiv STOP! wird und du es scheinbar wieder „verlierst“ dann STOP! lies das Kapitel einfach noch mal. STOP! Ich wünsche dir reines Sein was du bereits bist und die ganze STOP! Liebe und Erfüllung die damit verbunden STOP! ist.

STOP !

9.4. Wo finde ich Dich?

Wo finde ich Dich?

Du findest mich in unberührter Natur.

Dort spreche ich zu dir,
über das Rauschen der Blätter,
über das Singen der Vögel,
durch das Plätschern des Baches.
Hörst du mich?

Du bist Teil meiner Schönheit,
die ich dir zeige, im Licht der Sonne,
in den Farben der Blumen,
im Blick der Tiere.
Siehst du mich?

Ich bin der Käfer, der über deinen Arm krabbelt,
ich bin der Wind, der dein Gesicht streichelt.
Ich bin das Gras, dass deine Füße kitzelt.
Spürst du mich?

Im Duft der Blumen erreiche ich dein Herz,
im Lauf der Gezeiten gebe ich dir Geborgenheit.
Im Licht der Sterne erfährst du meine Unendlichkeit.
Erkennst du mich?

Du und ich, wir sind EINS.

Antwort der Natur an die Menschen,
empfangen im Steigerwald bei Erfurt.

9.5. Meditieren lernen

Einfach sein



In dieser Zeit sind unzählige Techniken für Yoga und Meditation bekannt. Genauso gibt es viele Lehrer, Therapeuten und Meister, die jegliche nur erdenkliche Tradition, Rituale und Konzepte vertreten. Wir haben ein totales Überangebot an Spiritualität und Therapie. Solange man die Wahrheit über sich selbst nicht kennt, ist man als Suchender völlig verloren in all den verschiedenen Wegen, die teilweise in entgegengesetzte Richtungen zu führen scheinen. Wo soll man langgehen, welcher Methode oder welcher spirituellen Richtung soll man folgen, welchem Meister? ...

Dies war meine persönliche Situation während der letzten 20 Jahre. Ich war ein sehr verstandesorientierter Mensch, so dass ich suchte und suchte, studierte und endlos Bücher las. Ich versuchte all die Techniken und Traditionen zu analysieren, vergleichen und zu integrieren. Ich versuchte herauszufinden, welche Richtung die beste, direkteste, reinste und wahrste ist. Aber es war unmöglich. Ein Lehrer sagte dies, ein anderer genau das Gegenteil. Es war zum Verrücktwerden. Ich war komplett verloren und ohne Orientierung, weil ich nur mit dem Verstand suchte.

Was ich heute sagen kann ist, dass es nicht möglich ist und es auch gar keinen Grund dafür gibt alle spirituellen Pfade zu vergleichen und zu integrieren. Aber was möglich ist, ist die Wahrheit hinter all den Wegen zu *erfahren*. Sobald das geschehen ist wird klar, dass alle Pfade zum gleichen Ziel führen, lediglich die Ansätze sind verschieden.

Was ist nun die Wahrheit hinter allen spirituellen Richtungen, Wegen und Methoden? Du bist das! Du suchst dich selbst. *Das was in dir sucht ist gleichzeitig das Ziel der Suche.* Wir sind schon zu Hause, wir haben es nie verlassen. Du und dein zu Hause ist tatsächlich dasselbe.

Wer schaut durch deine Augen? Wer erlebt dein ganzes Leben? Da gibt es etwas in uns was sich nie geändert hat, das immer vollkommen still und unbeweglich ist.

Der Hintergrund auf dem alle Gedanken erscheinen ist Bewusstsein, welches vollkommener Frieden ist, grenzenlos und ohne Ausdehnung.

Alle echten spirituellen Pfade und Techniken haben nur ein einziges Ziel: Uns an diese kristallklare, wahre Natur wieder zu erinnern, das Gewahrsein, Bewusstsein.

Alle Techniken arbeiten auf der äußeren Ebene, um mehr Harmonie und Entspannung ins Leben zu bringen. Dies kann zum Beispiel ein neuer Beruf sein. Einen Beruf zu haben, der weniger Aufregung aber vielleicht sinnerfüllter ist, führt zu mehr innerem Frieden. Yoga-Übungen beruhigen

die Gedanken, entspannen den Körper und erhöhen die Energie. Grundsätzlich führen all diese Techniken und Pfade nach und nach zu mehr Frieden und Entspannung. Das ist aber gar nicht das Ziel! Es ist nur die Vorraussetzung und Vorbereitung für die eigentliche Meditation, die jenseits aller Polaritäten führt.

Meditation selbst ist keine Methode und auch keine Technik. Es ist reines SEIN, das was wir ja bereits sind.

Meditation ist nicht ein Tun von etwas. Meditation ist das Aufhören aller Aktivitäten, innen und außen. Zuerst bringt man seinen Körper in eine behagliche Position und bleibt absolut bewegungslos. Dann schaut man auf die Vorgänge, die im Innern stattfinden - Gedanken, Wahrnehmungen, Gefühle. Keine Übung, kein Versuch irgendetwas zu ändern oder zu verbessern oder tiefer zu kommen, nichts, nur schauen. Keine sogenannte Meditationstechnik, keine Konzentration auf irgendetwas und auch keine Mantrarezitation. Man versucht auch nicht zu meditieren. Das Wort Meditieren ist problematisch, weil man das Gefühl haben könnte, dass es dabei um etwas geht was man tun oder erreichen könnte. Das Wort „Warten" trifft es vielleicht besser, aber nicht warten auf Etwas, sondern

Reines Warten ohne Ziel

Absolut still und passiv bleiben, man tut rein gar nichts. Und dieses Reingarnichtstun ist nichts was man machen kann, es ist unser natürlicher Zustand, der keinerlei Anstrengung bedarf. Du bist ja schon. Es ist das Loslassen des Geistes, das Loslassen und Zurruhekommenlassen der Gedanken. Dies geschieht von alleine.

Am Anfang wird der Verstand große Unruhe erzeugen, er wird zum Beispiel versuchen mit verschiedenen Ideen, Sorgen, Plänen dich dazu zu bringen etwas „Wichtiges" zu tun und die Meditation abzubrechen. Es kann sein, dass man schlagartig tiefe Einsichten, großartige Ideen hat, die man meint sofort umsetzen zu müssen oder dass man sich um ein Problem sofort kümmern muss, usw. Es kommen die Gefühle in den Vordergrund, die man sonst immer beiseite geschoben hat. Man geht letztlich durch die eigene Hölle, alles möchte angeschaut werden. Doch das geht vorüber, alle Vorgänge in der Meditation sind nicht von Dauer, sie kommen und sie gehen wieder. Es ist ein Reinigungsprozess, man braucht da nicht eingreifen sondern einfach alles geschehen lassen ohne dagegen zu kämpfen.

Dieses In-Stille-Sitzen ist so kraftvoll und mächtig, dass sich nichts Negatives über lange Zeit halten kann. Früher oder später wird der Verstand ruhiger werden und schließlich ganz stillstehen. Aber das geschieht von alleine, man kann es nicht erzwingen, man muss warten bis es von alleine geschieht. Blockaden in den Chakren werden deutlich spürbar, vielleicht als Verkrampfung im Bauch oder Solarplexus. Auch diese lösen sich nach und nach von alleine auf. Es geht darum gegen nichts was sich da zeigt zu kämpfen sondern zu allen diesen Vorgängen mehr und mehr ja zu sagen.

Irgendwann im Laufe der Meditationspraxis kommt ein Moment wo der Verstand kurzzeitig vollständig bis in die Tiefe stillsteht. Keine Gedanken, vollkommene Stille des Geistes. In diesem Moment blitzt die Erkenntnis auf über das eigene wahre Wesen, wer man wirklich ist, jenseits der Gedanken. Und dann ist klar, dass da eigentlich gar kein Weg war den man gegangen ist, sondern dass es schon immer so war, man hat es nur nicht wahrgenommen, weil einen der unaufhörliche Gedankenstrom abgelenkt hatte. Wir sind Bewusstsein, nicht Inhalt des Bewusstseins. Wir sind das was Körper, Gedanken, Gefühle und spirituelle Erfahrungen wahrnimmt. Wir sind jenseits aller Erkenntnisse und Erfahrungen.

Auch spirituelle Erfahrungen müssen losgelassen werden. Alles was kommt und geht sind wir nicht. Darum geht es also beim Meditieren: Sich wagen alle geistigen Aktivitäten loszulassen, zu fühlen und zu sein und alle inneren Prozesse anzuschauen, anzunehmen und vollständig wertzuschätzen, ja zu sagen. Aber machen können wir dies nicht, nur zuschauen wie es irgendwann von alleine geschieht. Im Osten wurde die letzte Stufe dieses Loslassens Samadhi genannt.

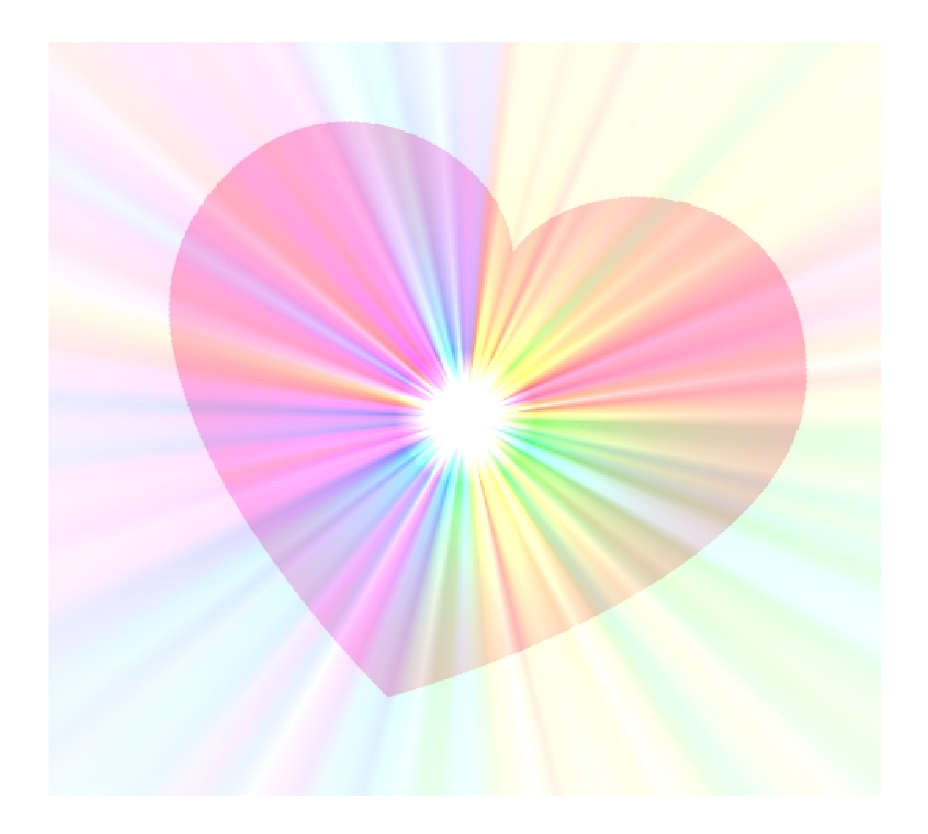
Die beste Uhrzeit zum Meditieren ist zwischen 4:00 und 6:00 Uhr morgens. Es ist wichtig jeden Tag zu meditieren. Dabei ist darauf zu achten, dass der Oberkörper aufrecht ist und absolut bewegungslos bleibt. Eine Stuhllehne ist ok, man sollte sich aber nicht an eine Wand anlehnen.

Nach und nach wird die Zeit in Meditation zur wertvollsten Zeit des ganzen Tages und der grenzenlose Frieden dehnt sich über unser ganzes Leben aus. Die Veränderungen, die sich dadurch entfalten sind jenseits aller Vorstellungskraft.

9.6. Öffnen für die Liebe

Öffnen für die Liebe

Atishas Herzmeditation (tibetisch Tonglen)



Für alle die nach Hause möchten

Diese einfache Übung öffnet das Herz und bringt uns **sofort** wieder in Verbindung mit unserem Mitgefühl, mit unserer Liebe. Das Spüren unseres Herzens und unseres Mitgefühls ist berauschend, wir fühlen uns aufgehoben, geborgen und geheilt.

Atishas Herzmeditation ist eine Übung aus dem tibetischen Buddhismus, die unmittelbar ihre Wirkung entfaltet. Es ist keine jahrelange Übung erforderlich, sondern die Veränderung ist bereits beim ersten Mal spürbar.

Anleitung:

* **Setze dich bequem hin**
* **Atme ein und stelle dir dabei vor, wie du das Leid der Mitmenschen in dein Herz aufnimmst**
* **Atme aus und stelle dir dabei vor, wie du all deine Liebe und dein Licht den Mitmenschen sendest**

Verbinde also den Atemrhythmus mit einer Visualisierung: Leid und Elend annehmen, Licht und Liebe aussenden. Die Wirkung ist um so stärker, je stärker du dies visualisierst.

Führe diese Übung immer zuerst mit Dir selbst durch, indem du dein eigenes Elend in dein Herz einatmest und mit dem Ausatmen dir selbst Liebe sendest.

Dann führe es durch für alle Wesen, die sich in deinem Raum befinden. Danach im Haus und wenn du möchtest für die ganze Stadt, nur soweit es sich für dich richtig anfühlt, jeweils mindestens 5 Minuten. Jedes Wesen in dieser Welt geht durch Geburt, Krankheit, Alter und Tod.

Wenn du diese Übung in einer Gruppe durchführst hat sie natürlich noch viel mehr Kraft. Du kannst auch einmal ausprobieren, was geschieht wenn du das draußen unter Menschen machst. Es könnten wundersame Dinge geschehen :-) Lasse dabei jede Vorstellung von einem Ziel oder Ergebnis los.

Vielleicht hast du Angst, dass etwas Negatives oder Dunkles in dich hineinkommt. Ich habe diese Übung einmal mitten im Trubel eines Weihnachtsmarktes sowie auf einem belebten Bahnhof ausprobiert. Die Wirkung war umgekehrt, es hat meine Energie angehoben, sodass ich mich völlig geschützt gefühlt habe.

9.7. Sex oder Bewusstsein

Je mehr wir auf dem Weg des Gewahrseins, der Liebe, der Achtsamkeit voran schreiten, desto mehr lösen wir uns von inneren und äußeren Erscheinungsformen. Es mag damit beginnen, dass wir erkennen, dass das tolle Auto oder die Halskette aus kostbaren Diamanten eigentlich keine Bedeutung mehr haben. Es geht weiter über das Loslassen von beruflichem Erfolg, von Geld bis hin zum Lösen von ganzen Lebensumständen, wie ständiger Mobilität oder einem geborgenen Heim.

Die nächste Ebene ist, dass man aufhört an inneren Zuständen, Gedanken und Gefühlen zu haften und diese nicht mehr ständig versucht herzustellen. Wir stellen fest, dass das was wir sind weder etwas mit äußeren Umständen, noch mit inneren Zuständen zu tun hat. Es schält sich immer mehr herraus, dass das was wir „ich" nennen mit alledem nichts zu tun hat. Und immer ist die Entscheidung entweder mit einer dieser Formen unbewusst zu verschmelzen, also identifiziert zu sein, oder sie los zulassen und stattdessen in der *Wahrnehmung* dieser Formen zu ruhen.

Aber auch die Identifizierung mit leidvollen Umständen und Zuständen gilt es nach und nach los zulassen. Leiden ist nicht mehr Leiden sobald wir es mit bewusster Wahrnehmung durchdrungen haben. Glück und Leiden, die Polaritäten, lösen sich im Gewahrsein auf.

Nach und nach bleiben nur noch zentrale Aspekte übrig: Die Identifizierung mit dem physischen Körper, die Identifizierung mit der sexuellen Energie und schließlich die Identifizierung mit der Vorstellung, dass die Welt und man selber überhaupt existiert.

Sex zu transzendieren bedeutet nicht Sex zu unterdrücken. Es bedeutet, von der Verschmelzung mit der sexuellen Energie zur Wahrnehmung davon überzugehen. Wenn du also von sexueller Energie völlig eingenommen bist, dann mache dir diese Energie bewusst, egal ob du nun Sex hast oder nicht. Es geht um die immer bewusstere Wahrnehmung dieser Lust, sodass diese Kraft dich nicht mehr unbewusst machen kann. Vielleicht stellst du dann erstaunt fest, dass Achtsamkeit und Sex gleichzeitig nicht geht…

Die Aufmerksamkeit auf die Aufmerksamkeit selbst richten

Sich der eigenen Bewusstheit bewusst werden

Gewahrsein, nicht zwei

10. Projekt „Lokale Gruppen“



Ich möchte gerne mehr von meiner Arbeit dezentralisieren, sodass sich in jeder Stadt kleine lokale Gruppen bilden, deren Teilnehmer/innen miteinander arbeiten und sich unabhängig von Therapeuten, spirituellen Lehrern und Heilern weiterentwickeln können. Diese Lokalen Gruppen sind eine Anlaufstelle für Menschen, die Hilfe, Kontakt und ehrliche Kommunikation suchen und das Gefühl haben, dass eine Gruppe in der sie gehört werden für sie hilfreich sein kann. Stichwort „Gruppenregulation“.

Es kann ruhig mehrere ja sogar sehr viele Gruppen pro Stadt geben, je mehr desto besser.

Es geht darum einen festgelegten strukturierten Gruppenprozess zu etablieren, der dazu führt, dass die Energie in einer Gruppe steigt und die Nervensysteme mehr und mehr in Verbindung und somit in die Entspannung gelangen können. Zentraler Ausgangspunkt dafür ist die authentische, ehrliche Kommunikation, also das ehrliche Mitteilen der eigenen Befindlichkeiten *und* die Bereitschaft den anderen Gruppenmitgliedern zuzuhören. Also alles was du in diesem Buch bisher gelesen hast kann so praktisch innerhalb einer Gruppe praktiziert werden.

Hintergrund ist, dass es keinen Sinn macht, diese Heilung an einzelnen professionellen Therapeuten oder Heilern festzumachen, von denen es ohnehin nicht genug gibt um allen Menschen zu helfen. Wir sind rein biologisch dazu ausgestattet uns gegenseitig zu regulieren, zu helfen und zu heilen. Nach langem Beten und Meditieren wurde mir der folgende Gruppenprozess in den Geist gelegt, den ich hiermit ausformuliere und weitergebe. Er ist eine dezentrale Struktur, die einmal etabliert nicht mehr zerstört werden kann, da sie keinen zentralen Ausgangspunkt wie einen großen Lehrer, eine Behörde oder Finanzier hat. Sie ist selbstreplizierend, da jeder Teilnehmer früher oder später selbst solche Gruppen anbieten kann.

Struktur des Gruppenprozesses

***

1. Jeder Teilnehmer kann 10 Minuten (variabel je nach Gruppengröße) ungestört über den Inhalt seiner Hauptzentren sprechen, also Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen, das was ihn jetzt in diesem Moment bewegt. (Möglichst keine Geschichten aus der Vergangenheit und keine Gedanken, die die Zukunft betreffen.) Wichtig dabei ist, auch die eigenen Grenzen zu wahren, z.B. „Ich möchte jetzt nicht mehr sagen".

2. Alle anderen Teilnehmer schenken demjenigen, der redet ihre ganze liebevolle Aufmerksamkeit. **Der Rest der Gruppe hört zu 100% zu!** Nur mit offenem Zuhören(wollen) funktioniert der Prozess!

3. Der/Die Gruppenleiter/in achtet darauf, dass niemand dazwischen redet, dass die Zeit eingehalten wird und dass die Aufmerksamkeit immer auf dem gerade Sprechenden ruht. Er/sie nimmt genauso am Prozess teil wie die Teilnehmer und hat den gleichen Zeitraum sich mitzuteilen.

***

Es ist sinnvoll die Teilnehmer/innen von Anfang an auch über ihren eigenen persönlichen Weg hinaus dahingehend zu fördern, dass sie selbst eine Gruppe anbieten. Betrachte deine Gäste also weniger als Teilnehmer/innen sondern eher als zukünftige Gruppenleiter.

Diese Struktur soll insbesondere auch für Menschen durchführbar sein, die keine professionellen Helfer sind. Wenn du wenig oder keine Erfahrung mit der Leitung von Gruppen hast kannst du trotzdem mitmachen: Einfach im kleinen privaten Kreis damit beginnen und Erfahrungen sammeln, zum Beispiel zu zweit mit dem Lebenspartner oder mit einer Freundin beginnen, nach einiger Zeit noch jemanden dazu einladen, usw. Und wenn du dich sicher fühlst kannst du beginnen es öffentlich anzubieten, dann trage ich dich in die Karte ein. Oder es findet sich jemand unter deinen Teilnehmern der gerne die Gruppe leiten möchte. Bitte mache nichts was dich überfordert.

Du kannst die Gruppe so gestalten und organisieren wie du möchtest, da halte ich mich komplett raus, ob du Geld verlangst oder nicht, usw. Die einzige Bedingung ist dass du sicherstellst, dass der beschriebene Gruppenprozess wirklich eingehalten wird.

Wenn sich die Nervensysteme beruhigt haben und ein Gruppenbewusstsein entstanden ist, treten die Rollen Leiter/Teilnehmer in den Hintergrund. Ziel soll es sein sich selbstregulierende Gruppen zu bilden wo soviel Bewusstheit vorhanden ist, dass die Rollen weniger relevant werden. Je weiter dies fortschreitet desto mehr nähert sich die Gruppe dem Zustand einer gemeinsamen Meditation, die z.b. im Anschluss als Stilles Sitzen geschehen kann.

Sorge bitte auch dafür, dass der rechtliche Rahmen in deinem Land für solche Angebote eingehalten wird, falls du kein Arzt oder Psychotherapeut bist. Dies erzeugt innere Stabilität.

Du findest die Karte, mit allen Gruppen-Einträgen auf meiner Webseite. Siehe Anhang. Wenn du selber einen Eintrag haben möchtest, schreibe mir einfach eine Email.

Das Feedback was ich von Teilnehmern und Gruppenleitern erhalte ist überwältigend. Ich kann nur sagen und es an alle zurückmelden: Es funktioniert! Inzwischen breitet sich diese Struktur auch außerhalb von Deutschland weiter aus und wird hoffentlich bald auf dem ganzen Planeten verfügbar sein.

10.1. FAQ Lokale Gruppen

Häufige Fragen zum Gruppenprozess und Rahmen der Lokalen Gruppen:

F: Warum legst du soviel Wert auf das Einhalten der Struktur?
A: Der beschriebene Gruppenprozess ist dafür gedacht, dass sich Menschen auch ohne spirituellen Lehrer oder Therapeuten gemeinsam regulieren und somit entspannen und verbinden können. Die Struktur ersetzt sozusagen den Lehrer oder Therapeuten und dient dazu, dass der ganze Prozess sicher ist, aber auch dass der Verstand/Ego sich nicht einmischen kann und einen echten Austausch verhindert. Die Struktur dient als Halt, Orientierung, Hilfe und Sicherheit um sich gemeinsam in neue, tiefere Kontakterfahrungen zu begeben.

F: Ist es sinnvoll außerhalb des eigentlichen Gruppenprozesses Themen die darin angesprochen wurden anschließend weiter zu vertiefen?
A: Am besten wäre es tatsächlich, das was gesagt wurde im Gruppenprozess zu lassen also direkt danach nicht beim Kaffee darüber weiterzusprechen. Eine Idee wäre im Anschluss z.b. eine halbe Stunde mit Musik zu tanzen oder eine halbe oder Stunde in Stille zu Meditieren und dann direkt nach Hause zu gehen. Vielleicht die Plauderstunde eher *vor* den Gruppenprozess legen.

F: Soll man Teilnehmer/innen darauf hinweisen wenn sie sich zu sehr in Geschichten verlieren, statt von ihren Gefühlen und Zuständen hier/jetzt zu berichten?
A: Es ist durchaus sinnvoll wenn in einem solchen Fall der Gruppenleiter darauf hinweist aus den Geschichten wieder rauszukommen, das stört den Prozess nicht: „Was ist jetzt? Was fühlst du jetzt?“

F: Wie oft sollen die Gruppen stattfinden, in welchem Intervall, wöchentlich oder nur monatlich, was ist empfehlenswert?
A: Ich denke da gibt es keine feste Regel, es hängt von den Teilnehmern ab. Ich würde das mit der Gruppe individuell klären.

F: Müssen die 10 Minuten Sprechzeit in jedem Fall eingehalten werden?
A: Da ruhig den nächsten dran kommen lassen wenn der Teilnehmer es so möchte, es kann sehr unangenehm sein, wenn sozusagen „gegen das Gefühl“ eine Gruppe auf einen schaut aber es keine Kommunikation gibt. Aber vielleicht möchte er oder sie auch einfach nur still dasitzen und die Aufmerksamkeit der Gruppe geniesen was völlig ok ist, am besten fragen.

F: In meiner Stadt gibt es schon eine Lokale Gruppe, kann ich trotzdem noch eine anbieten?
A: Ja, unbedingt! Je mehr desto besser, es können tausende pro Stadt sein. Es gibt keine Konkurrenz dabei, nur Gewinner. Die kleinste Gruppengröße wäre 2 Personen, auch das funktioniert, z.B. bei Paaren ;-) Man kann auch an mehreren Gruppen teilnehmen, oder mehrere anleiten, alles kein Problem.

F: Ich habe Interesse an Austausch, möchte aber die Gruppe nicht selbst leiten oder habe noch keinen Raum. Soll ich mich trotzdem eintragen lassen?
A: Ja auf jeden Fall. So ist für alle sichtbar, dass es an deinem Ort jemanden gibt, der eine Gruppe bilden möchte. So können sich die Menschen in deiner Region schon mal mit dir vernetzen. Jemand der die Gruppe leiten möchte und ein geeigneter Raum finden sich dann früher oder später.

F: Ich fühle mich innerlich leer, obwohl ich glaube, dass mir die anderen zugehört haben.
A: Das Gefühl von Leere bedeutet immer ein Wiedererleben von frühem Nichtverbundensein. Ich würde dir vorschlagen zu schauen, ob eines der folgenden Faktoren zutrifft: Die restliche Gruppe hat nicht wirklich zugehört (z.B. abgelenkt durch eigene Gedanken und Prozesse) oder ich habe gar nicht wahrgenommen ob mir die anderen zugehört haben, z.B. dadurch dass ich mich während dem Erzählen innerlich von den anderen getrennt habe. Oft passiert es, dass wir uns nur auf uns selbst konzentrieren können wenn wir uns zuerst trennen, das kann ein Aspekt von Bindungstrauma sein. Wenn das so ist, dann kannst du versuchen während dem Erzählen gleichzeitig die anderen mehr und mehr wahrzunehmen, sodass du und die anderen gleichzeitig da sein dürfen. Leere deutet eher auf Trennung hin (die anderen sind weg), Überflutung eher auf zu sehr Bei-den-anderen-sein (ich bin weg).

F: Was tun, wenn der Gruppenleiter die vorgegebene Struktur nicht einhält?
A: Bitte den Gruppenleiter zunächst darauf hinweisen, vielleicht geschieht dies unbeabsichtigt. Falls er die Struktur bewusst ändert und es als „Lokale Gruppe“ anbietet, dann einfach eine Email an mich senden, ich entferne dann den Eintrag von der Karte. Die Struktur wurde mir exakt so gegeben, und sie soll auch exakt so eingehalten werden.

F: Ich habe mich eintragen lassen, aber bisher hat sich niemand gemeldet…
A: Es hat damit zu tun, dass die Energie nicht fließt, der Bedarf ist riesig(!), bitte das Video *„Aufbau lokaler Gruppen für Kontakt und Heilung V“* anschauen.

F: Können wir auch zwei oder mehrere Austauschrunden hintereinander machen mit einer kleinen Pause dazwischen?
A: Das bitte *nicht* machen! Denn es führt dazu, dass sich der Verstand wieder dazwischen mogeln kann und man nicht alles mitteilt („kann ich ja in der zweiten Runde machen“). Die Totalität geht verloren, das wäre nicht im Sinne dieses Prozesses. Es gibt nur diesen einen Moment, entweder man lebt darin oder man lebt nicht, man kann nichts verteilen, aufsplitten oder verschieben. Wenn du mit zuvielen „Verbesserungsvorschlägen“ von Teilnehmern konfrontiert wirst, dann verweise auf meine Anweisung die Struktur unbedingt einzuhalten.

F: Soll die Gruppe offen sein für jeden der spontan kommen möchte, oder lieber geschlossen mit festen regelmäßigen Teilnehmern?
A: Da gibt es keine Vorgaben, du kannst gerne auch beide Varianten anbieten. Möglicherweise wird das sogar von der Gruppe gewünscht, dass sie in einem geschlossenen Rahmen stattfindet, damit sich mehr Vertrauen aufbauen kann und tiefere Ebenen erreicht werden können. Wenn du beide Varianten anbietest hat es den Vorteil dass die Möglichkeit zum unverbindlichen Ausprobieren besteht und wenn man sich tiefer einlassen möchte dann in die geschlossene Gruppe zu wechseln.

F: Was soll ich tun, wenn ich jemanden nicht oder nicht mehr in meiner Gruppe haben möchte?
A: Ganz wichtig: Es ist DEINE Gruppe ;-) Somit kannst du diesbezüglich völlig frei entscheiden was du möchtest, es gibt weder von meiner Seite noch von rechtlicher Seite noch sonst eine Verpflichtung jemanden teilnehmen zu lassen! Es soll dir und deinen Teilnehmern Freude bereiten am gemeinsamen Wachsen in die Bewusstwerdung. Du musst auch keine Gründe angeben, z.B. kann man in respektvoller Weise sagen oder schreiben: „Es tut mir leid aber aus Gründen über die ich nicht sprechen möchte, möchte ich nicht dass du teilnimmst. Bitte suche dir ein anderes Hilfsangebot oder frage in einer anderen Gruppe mal nach.“

F: Sollen die Augen beim Sprechen offen oder geschlossen sein?
A: Bitte die Augen offenlassen, sowohl beim Sprechen als auch beim Zuhören, also alle lassen die Augen möglichst offen. Es geht ja um das Verbundensein mit den Menschen *außen*. Wenn jemand nicht direkt in die Gruppe schauen möchte, kann er z.B. auf den Boden oder aus einem Fenster schauen.

F: Kann ich eine solche Gruppe auch virtuell über das Internet, z.B. per Skype, anbieten?
A: Das möchte ich nicht, jedenfalls nicht in Verbindung mit meinem Namen oder dem Projekt „Lokale Gruppen“. Die Nervensysteme brauchen physischen Kontakt und Austausch. Dieses Projekt soll uns ja gerade zum Kontakt mit echten Menschen zurückbringen. Ein solcher Austausch gehört absolut NICHT ins Internet, sondern in einen geschützten Rahmen!

F: Macht es Sinn, dass sich die Gruppenleiter über das Internet untereinander vernetzen?
A: Nein, das macht keinen Sinn, es stört sogar den ganzen Prozess. Der Verstand will immer einer echten, direkten Begegnung mit vollständiger Kommunikation ausweichen. Gruppenleiter, die eine virtuelle Vernetzung mit anderen Gruppenleitern möchten oder brauchen, beweisen damit, dass sie entscheidende Dinge in ihrer Gruppe nicht mitteilen. Über das Internet wird es dann an der lokalen Gruppe vorbei kanalisiert und die Energie steht dort nicht (mehr) zur Verfügung. Das fühlt sich erstmal gut an weil Druck auf einem Nebenschauplatz zeitweilig entladen werden kann. Dadurch wird aber eine unsichtbare Trennung zwischen Leitern und Teilnehmern erzeugt und mit jedem virtuellen Gruppenleitertreffen verstärkt, was mit meinem Projekt nichts mehr zu tun hat. Es soll genau das Gegenteil passieren, nämlich, dass die Rollen in den Hintergrund treten. Das kann aber nur passieren, wenn alles was die Gruppe betrifft auch in der Gruppe mitgeteilt wird. Das heißt: Alles was ihr virtuell austauschen wollt gehört in die lokale Gruppe, da müsst ihr es kommunizieren, nur dadurch kommt es zu einer Transformation!

F: Was soll ich tun, wenn ich spontan starken Hass oder starkes sexuelles Begehren gegenüber jemandem in der Gruppe empfinde, kann ich das auch mitteilen?
A: Prinzipiell ja, genau darum geht es, vor allem die basalen, intensiven, biologisch begründeten Bewegungen zu kommunizieren bei denen es immer um Sicherheit oder Fortpflanzung geht. Es ist das was meist unterdrückt, geleugnet und kaum ausgetauscht wird, obwohl es unseren Erlebniskern betrifft. Entscheidend ist, ob man sich selber dabei wohlfühlt dies mitzuteilen. Es geht nicht darum seine eigenen Grenzen zu ignorieren. Was das mit der Person macht die es betrifft, ist dann ihre bzw. seine Sache, darum brauchst du dich nicht sorgen oder kümmern. Solange es neutral kommuniziert wird, also ohne laut zu werden, Geschichten mit einzubauen usw. führt es immer zu mehr Nähe und Auflösung der Polaritäten.

F: Was soll ich tun, wenn sich Teilnehmer rücksichtslos verhalten, sich nicht an die Regeln halten oder sonstiges entgegen Absprache tun, was mich als Gruppenleiter in Stress versetzt?
A: Du als Gruppenleiter musst dich wohl fühlen. Natürlich hat jeder Themen, sodass immer auch eigenes aktiviert wird und mitgeteilt werden möchte. Wenn allerdings Dinge passieren mit denen du nicht klar kommst, und die den Prozess als solches stören (z.B. nach der Sprechzeit einfach aufstehen und rausgehen) musst du den Teilnehmer bitten zu gehen und von der Gruppe ausschließen. Das ist ganz wichtig, für dich! Und damit gibt es überhaupt kein Problem, du kannst ein- und ausladen wen du möchtest, es ist deine Gruppe. Natürlich macht es Sinn vorab zu versuchen die Dinge im Dialog zu klären, bzw. bevor du jemanden zur Gruppe zulässt sicherzustellen, dass er die Beschreibung und wenigstens das erste Video gesehen hat.

F: Was wenn jemand schwere psychische Störungen hat?
A: Nimm niemanden in die Gruppe auf, mit dem du dich nicht sicher und wohl fühlst. Es ist kein therapeutisches Angebot, es ist keine Heilkunde, sondern eine Selbsthilfegruppe! Du trittst nicht als Psychotherapeut auf, nur als Organisator. Niemand kann von dir irgendeine Kompetenz in dieser Richtung verlangen. Du bist ja selber auch Teilnehmer und möchtest die Gruppe für deine Themen in Anspruch nehmen. Du kannst ein Vorgespräch vereinbaren, bevor du über die Aufnahme entscheidest. Du kannst dir auch unterschreiben lassen, dass grundsätzlich psychische Gesundheit vorliegt. Und du kannst jeden, jederzeit ohne Angabe von Gründen wieder von der Gruppe ausschließen.

F: Muss ich das G-Symbol in irgendeiner Form bezüglich meiner Gruppe verwenden?
A: Das G-Symbol ist nur ein Hilfsmittel und soll der Vernetzung dienen. Wer es nicht mag, braucht es nicht verwenden. Das Symbol ist im Prinzip ein verdichtetes Buch.

F: Soll die Gruppe in einem neutralen Raum (Praxisraum, Seminarraum, etc.) stattfinden oder geht es auch privat, z.B. im Wohnzimmer?
A: Grundsätzlich habe ich nichts dagegen wenn sich die Gruppe in Privaträumen trifft. Es ist jedoch aus verschiedenen Gründen viel besser einen neutralen Raum zu wählen wo kein Privatleben stattfindet. Wenn du die Gruppe in deiner Privatwohnung anbieten möchtest, dann stelle sicher, dass du die Menschen die kommen einschätzen kannst und dich mit ihnen sicher und wohl fühlst. Mache im Zweifelsfall ein Vorgespräch außerhalb deiner Privatwohnung. Letztlich wirst du die Erfahrung machen, ob es für dich so geht oder ob du doch lieber einen Seminarraum verwenden möchtest.

F: Können die Zuhörenden auf bestimmte Mitteilungen wie "Dein Blick löst ... bei mir aus" nonverbal reagieren, also z.B. mit Lächeln, um den Sprechenden zu beruhigen oder sich selbst zu beruhigen?
A: Im Idealfall sollte es keine Interaktion geben, die Zuwendung der Gruppe sollte nur durch Aufmerksamkeit erfolgen. Wenn es mal geschieht, dass die anderen als Reaktion lächeln ist das aber kein Problem. Nur sollte darauf geachtet werden, dass niemand diesen Weg dauerhaft nutzt um doch in einen Austausch zu gelangen. Statt also mit Lächeln usw. zu reagieren, um ein unangenehmes Gefühl zu vermeiden wäre es besser dieses Gefühl mitzuteilen, wenn man mit Sprechen dran ist.

10.2. Das G-Symbol



Ich habe mir ein Symbol gewünscht, woran sich Menschen erkennen können, die Frieden wollen und den ehrlichen Austausch so wie in diesem Buch beschrieben beherrschen oder zumindest anstreben und üben. Dieses Symbol kann überall verwendet werden, als Sticker, als Poster, im Laden, auf Visitenkarten, Webseiten usw. Es soll uns alle, die Frieden wollen einen und erkennbar machen. Irgendwann können wir uns an unserer Aura bzw. Ausstrahlung erkennen und bis dahin ist es nützlich ein Symbol zu haben. Es dient zur Verankerung in der Welt dessen was in diesem Buch beschrieben ist. Man könnte auch sagen das G stellt die Energie dieses Buches in seiner konzentriertesten Form dar. *Das Symbol ist in meinem Geist erschienen und hat nichts mit dem Namen Gopal zu tun.* Es ist ein Symbol für ehrlichen Austausch. Das G symbolisiert eine Gruppe, das Bewegen im Kreis und schließlich das nach Innen gehen. Der umschließende Kreis stellt den Schutz dieser Entwicklung durch eine höhere Instanz dar. Möge es seine globale Wirkung enfalten !

LICHT * LIEBE * HEILUNG * FRIEDEN * GLÜCK

Gopal

11. Danke

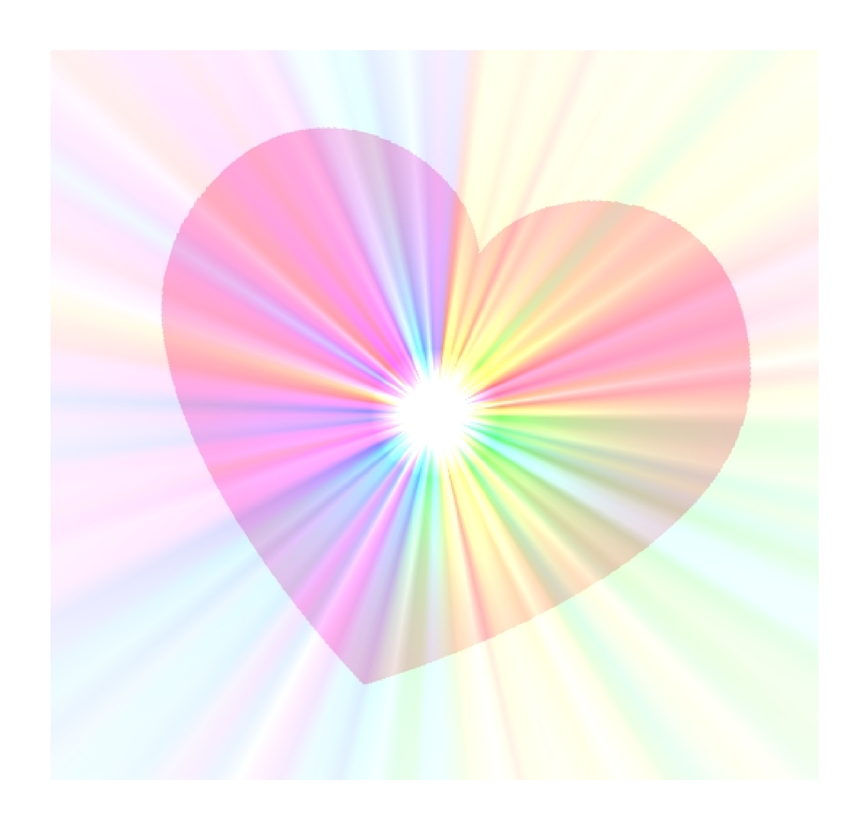
Mein besonderer Dank gilt allen Menschen, von denen ich lernen durfte:

OSHO, Stephen Porges, Laurence Heller, David Berceli,
Bessel van der Kolk, Bruno Gröning, Suzanne Segal

Hans, Adima, Soham, Horst, Puramaryam,
Karin W., Manish, João de Deus
Barbara O.

Kristina

… und Dir.



12. Anhang

12.1. Literaturempfehlungen

Körperübungen für die Traumaheilung, David Berceli (Herausgeber NIBA e.V.)
Entwicklungstrauma heilen, Laurence Heller, Aline LaPierre (**NARM®**)
Verkörperter Schrecken, Bessel van der Kolk
Die Polyvagaltheorie und die Suche nach Sicherheit, Stephen W. Porges
Sprache ohne Worte, Peter A. Levine
Licht-Heilung, Barbara Ann Brennan
Den feinstofflichen KÖRPER aktivieren, Tenzin Wangyal Rinpoche
Kollision mit der Unendlichkeit, Suzanne Segal

12.2. Kontakt / Internet

Email Gopal:
gopal@traumaheilung.net

Homepage / Veranstaltungen / DVDs:
https://www.traumaheilung.net/

Projekt Lokale Gruppen:
www.traumaheilung.net/Lokale-Gruppen.html

Du kannst das nächste Buch mitgestalten durch Senden von Feedback, Fragen und Themenwünschen.



Gopal Norbert Klein (HP Psych.) gehört zu den bekanntesten Traumatherapeuten der spirituellen Szene. Das Besondere an seiner Arbeit ist die Verschmelzung neuester neurowissenschaftlicher Erkenntnisse aus der Traumaforschung mit spirituellen Erfahrungen und Dimensionen. Er war selbst Betroffener und kennt daher Traumaheilung zutiefst aus eigener Erfahrung. Er hat sich über Jahrzehnte mit dem eigenen Heilungsweg auseinandergesetzt und traf dabei auf viele große spirituelle Lehrer. Die Verbindung vom Verständnis des Nervensystems mit Achtsamkeit im zwischenmenschlichen Kontakt machen seine Arbeit zu einem regelrechten Transformations-Feuerwerk! Gopal veranstaltet international Vorträge, Gruppen und Retreats.

Heilung von Beziehungen durch neue Erfahrungen im Kontakt

Wenn es mit der Erleuchtung nicht geklappt hat oder die Beziehung kriselt, dann ist dieses Buch für dich. Traumafachwissen verbunden mit spirituellen Dimensionen verschmelzen zu einem völlig neuen Ansatz, um mit dem eigenen Leben und zusammen mit seinem Lebenspartner glücklich zu sein.

Beziehung geht nur ohne Ego, Beziehung oder Verbindung ist der Tod des Egos. Wir begeben uns auf eine Reise in die Verbindung, wobei unsere Wahrnehmung als ein getrenntes Individuum in den Hintergrund tritt. Das bedeutet nicht, dass man sich aufgibt, sondern, dass wir unser Zentrum von „ich“ oder „Du“ hin zum Verbunden-Sein mit anderen Menschen verlagern. Dieses Leben in Verbindung ist ein Austausch auf allen Ebenen: Sprache, Körper, Geist und Energieflüsse. Das Schlüsselprinzip lautet ehrliche Kommunikation.

Das Buch „**Heilung von Beziehungen I“** beschreibt die Verschmelzung modernster westlicher Traumatherapie mit den spirituellen Methoden des fernen Ostens. Es erschafft ein hochpotentes Transformationsfeld und bringt den Kern um den sich unser Beziehungsleben dreht *praxisorientiert* auf den Punkt! Angewendet führt es nicht nur zu relativem Glück sondern zur Transzendierung aller Polaritäten, Seinsebenen jenseits von Leiden und Glück... Samadhi.